



**Cereales Fríos y Calientes**  
**Permitidos en tamaños de**  
**11.8 onzas a 36 onzas Solamente**  
**¡Sin Sustitución!**



**11.5 - 12 onzas Jugos Congelados para mujeres solamente**  
**64 onzas Jugos Embotellados para niños solamente**  
 (tamaños como se especifica en el beneficio de alimentos)

**12 onzas Congelado - Jugo de Naranja**  
**Cualquier marca**

**12 onzas Congelado - Jugo de Manzana**  
 Always Save, Best Choice, Essential Everyday, Great Value, Market Pantry, Old Orchard, Parade, Shur Fine, Tipton Grove, Tree Top and WinCo Foods

**12 onzas 100% Old Orchard Jugos Congelados**

Manzana, Manzana Cereza, Manzana Arándano, Manzana Kiwi Fresa, Manzana Granadilla Mango, Manzana Frambuesa, Manzana Fresa Plátano, Mezcla de Bayas, Arándano de Cereza Negra, Mora Granada, Cereza Granada, Arándano, Arándano Granada, Arándano Frambuesa, Uva, Naranja, Piña, Piña Naranja, Piña Naranja Banana, Ruibarbo de Fresa y Uva Blanca

**12 onzas 100% Dole Jugos Congelados**

Naranja Durazno Mango, Naranja Fresa Plátano, Piña, Piña Naranja, Piña Naranja Plátano y Piña Naranja Fresa

**Welch's de Tapa Amarilla Significa 100% Jugo**  
**11.5 onzas 100% Welch's Jugos Congelados**

Uva, Uva Blanca, Uva Blanca Arándano, Uva Blanca Durazno, y Uva Blanca Frambuesa

**Botellas de 64 onzas 100% Jugo - Sin Azúcar**  
**Juicy Juice**  
 Todos Sabores

**Diane's Garden**  
 Verdura

**Tipton Grove**  
 Manzana y Uva

**Best Choice**  
 Manzana, Mezclas (Baya, Cereza, Uva y Ponche de Frutas), Uva, Piña, Toronja Rosa, Tomate, Verdura, Uva Blanca y Toronja Blanca

**Fórmula Infantil - (Fortificada con Hierro)**  
 Redimir como se Especifica en Beneficio de Alimento

**Botellas de 64 onzas 100% Jugo - Sin Azúcar**  
**Essential Everyday**  
 Manzana, Baya, Cereza, Arándano, Arándano Frambuesa, Uva, Mezcla de Uva, Naranja, Piña, Mezcla de Frutas, Tomate, Tomate Baja en Sodio, Verdura, Verdura Baja en Sodio, Uva Blanca y Toronja Blanca

**Great Value**  
 Manzana, Arándano, Arándano Uva, Arándano Frambuesa, Uva, Uva Blanca, Uva Blanca Durazno, Tomate y Verdura

**Harvest Classic**  
 Manzana, Manzana Uva, Mezcla de Manzana Naranja Piña, Arándano Manzana, Arándano, Arándano Uva, Arándano Frambuesa, Uva, Naranja, Piña, Verdura y Uva Blanca

**Langers**  
 Manzana, Manzana Baya Cereza, Manzana Arándano, Manzana Uva, Manzana Kiwi Fresa, Manzana Durazno Mango, Arándano Baya Extra, Arándano Uva Extra, Arándano Extra, Arándano Granada Extra Mora, Arándano Extra Frambuesa, Disney (Manzana Arándano Uva, Baya, Uva, Mezcla de Frutas), Uva, Uva Extra, Extra Cosecha de Manzanas, Naranja, Piña, Piña Naranja, Uva Roja, Toronja Roja Rubí, Tomate, Verdura, Verdura Baja en Sodio y Uva Blanca

**Market Pantry**  
 Manzana, Baya, Uva, Uva Blanca, Tomate y Verdura

**Old Orchard**  
 Asai Granada, Manzana, Manzana Arándano, Mezcla de Bayas, Cereza Negra, Arándano Agrio, Mora Granada, Cereza Granada, Arándano Granada, Uva, Kiwi Fresa, Mango, Mandarina, Naranja, Durazno Mango, Piña, Frambuesa Roja, Uva Blanca y Cereza Silvestre

**Parade**  
 Manzana, Uva, Naranja, Naranja Mango, Naranja Piña, Piña, Piña Mango, Toronja Rosa, Verdura y Uva Blanca

**Shur Fine**  
 Manzana, Arándano, Arándano Manzana, Arándano Frambuesa, Uva, Jugo Grupo A (Baya, Cereza, Uva y Ponche de Frutas), Uva Blanca, Naranja, Piña, Toronja Rosa, Toronja Blanca, Tomate y Verdura

**WinCo Foods**  
 Manzana, Uva, Uva Blanca y Verdura

**Permitido**  
**Fruta Fresca y Congelada**  
 Cualquier Variedad Entera o en Trozo Sin Azúcar Agregada  
**Frutas en Bolsa o Pre-empaquetada**  
 Sin Aderezos Agregados  
 Frutas Orgánicas

**Permitido**  
**Verduras Frescas y Congeladas**  
 Cualquier Variedad Entera o en Trozos Sin Grasas, Aceites, o Azúcares Agregados  
 Verdura en Bolsa o Pre-empaquetada, Incluyendo Ensaladas Sin Salsas o Aderezo  
 Todas las Papas y Batatas  
 Verduras Orgánicas

**Frutas y Verduras**  
**No Permitidos:**  
**Compra de Barra de ensalada, canasta de frutas, y bandeja de fiestas; Verduras empanizadas; Crema o salsa de verduras; Frutas o verduras enlatadas; Ensalada de Fruta con Nueces; Ensalada de Vegetales en Grano (por ejemplo: pasta, arroz, etc.); Hierbas o Condimentos:** Anís, Albahaca, Laurel, Alcaravea, Perifollo, Cebollino, Cilantro, Hinojo, Alholva, Rábano, Verbena, Mejorana, Menta, Orégano, Perejil, Romero, Salvia, Ajedrea, Estragón, Tomillo y Vainilla; **Flores Comestibles y Flores:** por ejemplo, flor de calabaza, (brócoli, coliflor, alcachofa son permitidos); **Frutas y verduras decorativas u ornamentales:** por ejemplo, chiles en hilos, ajos en hilos, jicaras, y calabazas pintadas

**Atún - Cualquier Marca**  
 Solo Lata de 5 onzas, Aceite o Agua  
**No se Permite:** Albacora, ahumado, orgánico, sólido o en trozo blanco

**Salmón Rosa o Blanco - Cualquier Marca**  
 Lata de 7.5 - 15 onzas, Aceite o Agua  
 Orgánico(a) - **No Permitido**

**Sardinias - Cualquier Marca**  
 Lata de 3.75 - 15 onzas, Cualquier Salsa  
 Orgánico(a) - **No Permitido**

**Verdel - Cualquier Marca**  
 Solo Lata de 15 onzas, Aceite o Agua  
 Orgánico(a) - **No Permitido**

**Frutas y Verduras Para Niños Infantiles**

**Beech Nut**  
 Etapa 2, 4 onzas

**Gerber**  
 Etapa 2, 8 onzas (paquetes de 2 - 4 onzas)

**No se Permite:**  
 Con ácidos DHA y ARA, batidos/postres, comidas mezcla de granos u orgánico  
**2 paquetes contarán como 2 artículos por la cantidad comprada (por ejemplo - 2 paquetes = 2 recipientes)**  
**La comida para niños es calculada en onzas en lugar de por artículos en eWIC**

**Carnes Para Niños Infantiles (Beech Nut or Gerber)**  
 2.5 onzas  
**No se Permite:**  
 Con ácidos DHA y ARA, Comidas u orgánicas

**Cereal Infantil (Beech Nut or Gerber)**  
 Cebada, Combinado, Avena, Arroz o Trigo Entero  
 Contenedores 8 o 16 onzas  
**No se Permite:** Con ácidos DHA y ARA, fruta o yogurt, orgánico



## Opciones Integrales



### 16 onzas Solo pan de barra

- Best Choice - 100% Trigo integral (UPC 0-70038-31150-8)
- Bimbo - 100% Trigo integral (UPC 0-74323-09230-1)
- Essential Everyday - 100% Trigo integral (UPC 0-41303-02780-6)
- Mrs. Baird's - 100% Trigo integral (UPC 0-70870-00061-5)
- Mrs. Baird's - Trigo integral sin azúcar (UPC 0-70870-00067-7)
- Nature's Own - 100% Integral sin azúcar (UPC 0-72250-01767-1)
- Nature's Own - 100% Trigo integral con/miel real (UPC 0-72250-04319-9)
- Ozark Hearth - 100% Trigo integral (UPC 0-75551-41191-9)
- Roman Meal - Pan integral 100% grano de sol (UPC 0-77633-70030-0)
- Sara Lee - Pan integral 100% clásico (UPC 0-72945-61103-0)
- WinCo Foods - 100% Trigo integral (UPC 0-70552-00147-3)
- Wonder - 100% Trigo integral (UPC 0-72250-01136-5)



### Pastas de trigo integral 2 - 8 oz. or 16 oz. Solamente

- Allegra**  
Espagueti
- Barilla**  
Angel Hair, Coditos, Linguine, Conchas Medianas, Penne, Rotini, Espagueti y Espagueti Delgado
- Gia Russa**  
Angel Hair, Gnocchi, Lasaña, Linguine, Conchas Medianas, Penne Rigate, Roman Rigatoni, Rotini, Espagueti y Espagueti Delgado
- Hodgson Mill**  
Angel Hair, Coditos, Lasaña, Espagueti, Espagueti de Espinzaca, Spirals y Espagueti Delgado
- Racconto**  
Capellini, Coditos, Farfalle, Linguine, Penne Rigate, Rigatoni, Rotini y Espagueti
- Ronzoni Healthy Harvest**  
Linguine, Penne Rigate, Rotini, Espagueti y Espagueti Delgado

## Opciones Integrales



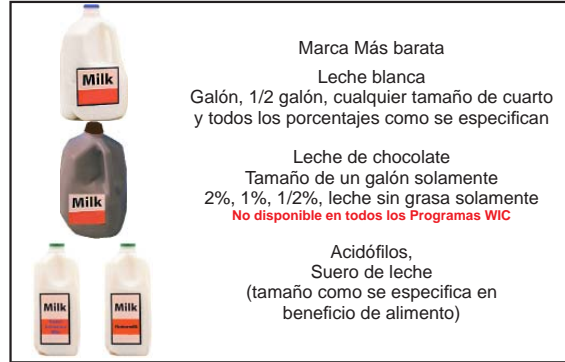
### Tortillas de trigo integral 16 onzas o menos

- Best Choice - 100% Trigo integral, 16 onzas (UPC 0-70038-62236-9)
- Don Pancho - Trigo integral, Taco Tamaño 16 onzas (UPC 0-79341-02628-4)
- Guerrero - Trigo integral, Taco Tamaño 16 onzas (UPC 0-48564-07107-4)
- La Banderita - Trigo integral, Fajita Tamaño 16 onzas (UPC 0-27331-00048-6)
- Mama Lupe's - 100% Trigo integral, Taco Tamaño 16 onzas (UPC 0-36035-10080-4)
- Mission - Trigo integral, Taco Tamaño 16 onzas (UPC 0-73731-07107-6)
- Native Tortilla - 100% Trigo integral 16 onzas (UPC 0-89949-00060-9)
- Ortega - Trigo integral 16 onzas (UPC 0-41501-00922-2)
- Santa Fe Tortilla Company - Trigo integral 16 onzas (UPC 0-81896-19899-6)
- Tia Rosa - 100% Trigo integral, Taco Tamaño 16 onzas (UPC 7-03965-06800-8)
- Tio Santi - 100% Trigo integral, Taco Tamaño 16 onzas (UPC 0-51933-34414-3)

## Opciones integrales adicionales

(debe tener harina integral como principal ingrediente por peso)

- Avena - **Cualquier marca**  
16 onzas o menos  
No paquetes individuales
- Arroz oscuro/integral - **Cualquier marca**  
16 onzas o menos
- Bulgur - **Cualquier marca**  
16 onzas o menos
- Tortillas de maíz suaves - **Cualquier marca**  
16 onzas o menos



Marca Más barata  
Leche blanca  
Galón, 1/2 galón, cualquier tamaño de cuarto y todos los porcentajes como se especifican

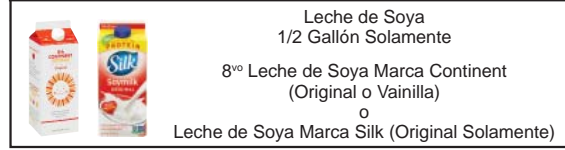
Leche de chocolate  
Tamaño de un galón solamente  
2%, 1%, 1/2%, leche sin grasa solamente  
**No disponible en todos los Programas WIC**

Acidófilos,  
Suero de leche  
(tamaño como se especifica en beneficio de alimento)

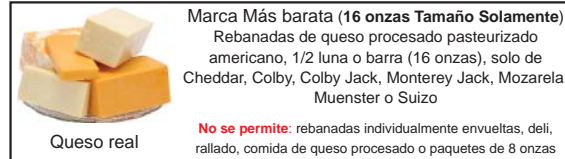


Marca Más barata  
cualquiera y todos los porcentajes  
leche evaporada  
Leche en polvo sin grasa

Marca Más barata  
Leche sin lactosa  
Un cuarto ó 1/2 galón cualquiera y todos los porcentajes como se especifican



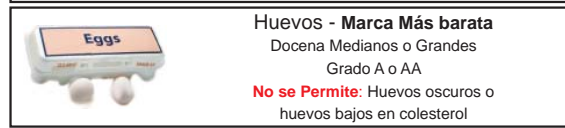
Leche de Soya  
1/2 Gallón Solamente  
8<sup>vo</sup> Leche de Soya Marca Continente (Original o Vainilla) o Leche de Soya Marca Silk (Original Solamente)



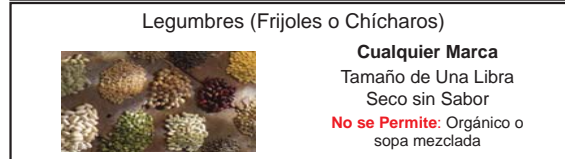
Marca Más barata (16 onzas Tamaño Solamente)  
Rebanadas de queso procesado pasteurizado americano, 1/2 luna o barra (16 onzas), solo de Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster o Suizo  
**No se permite:** rebanadas individualmente envueltas, deli, rallado, comida de queso procesado o paquetes de 8 onzas



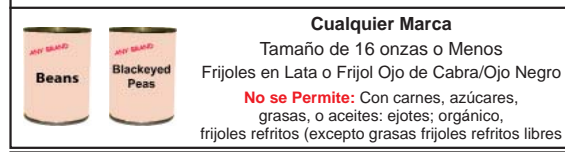
Tofu 16 onzas Solamente  
Azumaya Tofu Firme, Extra Firme y Silken  
House Foods Tofu Firme, Medio Firme y Extra Firme  
Nasoya Tofu Silken



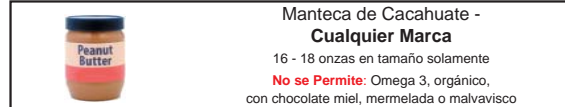
Huevos - **Marca Más barata**  
Docena Medianos o Grandes Grado A o AA  
**No se Permite:** Huevos oscuros o huevos bajos en colesterol



Legumbres (Frijoles o Chícharos)  
**Cualquier Marca**  
Tamaño de Una Libra Seco sin Sabor  
**No se Permite:** Orgánico o sopa mezclada



**Cualquier Marca**  
Tamaño de 16 onzas o Menos  
Frijoles en Lata o Frijol Ojo de Cabra/Ojo Negro  
**No se Permite:** Con carnes, azúcares, grasas, o aceites: ejotes; orgánico, frijoles refritos (excepto grasas frijoles refritos libres)



Manteca de Cacahuete - **Cualquier Marca**  
16 - 18 onzas en tamaño solamente  
**No se Permite:** Omega 3, orgánico, con chocolate miel, mermelada o malvavisco

## Yogurt Bajo en Grasa y Sin Grasa - 32 oz. (Cuarto de Galón)

Todas las marcas no están disponibles en todos los Programas WIC.

- Best Choice**  
Vainilla (Bajo en Grasa) y Sencillo - (Sin Grasa)
- Brown Cow**  
Sencillo y vainilla - (Sin Grasa)
- Coburn Farms**  
Sencillo y vainilla - (Bajo en Grasa)
- Dannon**  
Vainilla (Bajo en Grasa)  
Fresa y Plátano-Fresa - (Sin Grasa)
- Dannon - All Natural**  
Sencillo (Bajo en Grasa y Sin Grasa)
- Dannon - Light & Fit**  
Fresa y Vainilla - (Sin Grasa)
- Essential Everyday**  
Sencillo - (Sin Grasa)  
Mora, Durazno, Sencillo, Frambuesa, Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa)
- Great Value**  
Sencillo, Plátano-Fresa y Vainilla (Sin Grasa)  
Durazno, Fresa, Plátano-Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa)
- LALA**  
Mango, Bayas Mixtas, Durazno, Piña Colada, Sencillo, Fresa y Plátano-Fresa - (Bajo en Grasa)
- Market Pantry**  
Sencillo y vainilla - (Sin Grasa), Vainilla (Bajo en Grasa)
- Mountain High**  
Miel (Bajo en Grasa), Sencillo y vainilla - (Bajo en Grasa y Libre de Grasa)
- Shurfine West**  
Sencillo (Bajo en Grasa y Sin Grasa)  
Vainilla (Bajo en Grasa)
- WinCo Foods**  
Sencillo - (Sin Grasa)  
Durazno, Fresa y Vainilla - (Bajo en Grasa)
- Yoplait**  
Sencillo (Libre de Grasa)  
Durazno de Cosecha, Fresa, Plátano-Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa)

- Yogurt Entero - 32 oz. (Cuarto de Galón)**
- Brown Cow**  
Arce, Sencillo y Vainilla - (Entero)
- Dannon - All Natural**  
Sencillo, Fresa y Vainilla (Entero)
- Mountain High**  
Sencillo y Vainilla - (Entero)

**Esta institución provee igualdad de oportunidades para todas.**  
This publication, printed by University of Oklahoma Printing Services, is issued by the Oklahoma State Department of Health as authorized by Terry Cline, Ph.D., Commissioner of Health, Secretary of Health and Human Services. 23,000 were printed at a cost of \$2,900.77. Copies have been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries.

# Cartilla de Alimentos Unificada de Oklahoma Aprobada por WIC



Las selecciones pueden variar por tienda

¡Ayuda Gratuita para Dejar de Fumar Llame Ahora al 1-800-QUITNOW!

**La lactancia es un regalo muy especial para su bebé.**

¿Preguntas acerca de la lactancia?

¡WIC le puede ayudar!

Línea de Ayuda para la Lactancia en Oklahoma

1-877-271-MILK (6455)

24 horas al día, 7 días a la semana

Información y Apoyo de la Lactancia

<http://bis.health.ok.gov>

¡Conozca sus Derechos! ¡Es la Ley!

Los empleadores deben proveer tiempo de descanso razonable y lugar privado para el empleado para extraer leche materna para su bebé en lactancia, por un año después del nacimiento del bebé.

Acta de Cuidado Accesible y Protección al Paciente Firmada como ley Marzo 23 del 2010 (P.L.111-148)

Las madres de Oklahoma tienen el derecho de amamantar a su bebé en cualquier lugar que ellas tengan el derecho de estar.

Las madres lactando deben estar exentas de sus deberes como jurado cuando ellas lo soliciten.

ODH P 449A Effective: October, 2017