



Lista de alimentos autorizados  
por WIC de California

# Guía de compras

13 de abril de 2026

# Información importante sobre la Lista de alimentos autorizados por WIC en la guía de compras



Los alimentos autorizados son específicos para cada categoría y subcategoría individual de alimentos. Todos los productos autorizados deben estar incluidos en la Lista de productos autorizados del Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health, CDPH). Para obtener una copia de la Lista de productos autorizados, visite el Portal de datos abiertos de Salud y Servicios Humanos de California (California Health and Human Services) en <https://data.chhs.ca.gov>.

Si un fabricante hace un cambio no relacionado con el material a un producto de marca específico autorizado, el CDPH seguirá autorizando la compra de ese alimento. Los cambios no relacionados con el material incluyen cambios al nombre de la marca, al nombre del producto o al diseño o logotipo del producto.

La Lista de alimentos autorizados por WIC en la guía de compras puede descargarse en [MyFamily.WIC.ca.gov](https://MyFamily.WIC.ca.gov). Si usted es participante de WIC, usted también puede obtener una copia en su oficina local de WIC.

## Formas de encontrar una tienda autorizada por WIC

- Use la California WIC App (Aplicación de WIC de California) en su teléfono inteligente.
- Visite [MyFamily.WIC.ca.gov](https://MyFamily.WIC.ca.gov).
- Busque el logotipo de WIC cerca de la puerta de entrada o ventana de la tienda.
- Pida a su oficina local de WIC una lista de las tiendas en su área.



# Compre en el mercado agrícola con WIC

La tarjeta de WIC de California tiene un código QR. Úsela para comprar productos frescos en mercados agrícolas autorizados por WIC.



## Nuevas opciones de compra

Más agricultores ahora aceptan la tarjeta de WIC de California.

## Más flexibilidad

Usted puede gastar parte de su beneficio mensual con más de un agricultor o usarlo todo de una vez.

## Compras en el mercado todo el año

Use su beneficio mensual de frutas y verduras de WIC en cualquier momento del año.

Mercado agrícola



Escanee el código QR para aprender cómo usar su

tarjeta de WIC de California en los mercados agrícolas autorizados por WIC.

¡Escanee el código QR para obtener más información

sobre cómo usar su tarjeta de WIC de California!



# Use la app de WIC de California **¡Haga las compras más fáciles!**

Revise su app de WIC de California antes de comprar. ¡La app ayuda a su familia a consultar sus beneficios, horarios de citas y más!



## **Vea sus beneficios.**

Revise su saldo de alimentos de WIC y la fecha de vencimiento en la app de WIC.



## **Escanee los alimentos de WIC.**

Escanee alimentos a medida que usted compra para encontrar sus alimentos aprobados por WIC.



## **Encuentre oficinas, tiendas de comida y mercados agrícolas de WIC.**

Use la app de WIC para encontrar oficinas de WIC, tiendas de comida autorizadas por WIC y mercados agrícolas autorizados por WIC cerca de usted.



## **Consulte las próximas citas.**

Nunca olvide sus citas de WIC con la app de WIC.

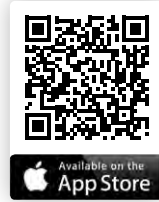


## **Reciba notificaciones.**

Reciba notificaciones sobre actualizaciones y recordatorios importantes de WIC.

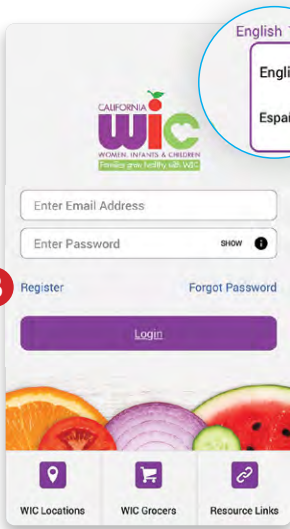
# 1 | ¡Descárguela hoy!

Busque “California WIC App” en las tiendas Apple App (iOS) y Google Play (Android), y busque este logotipo.

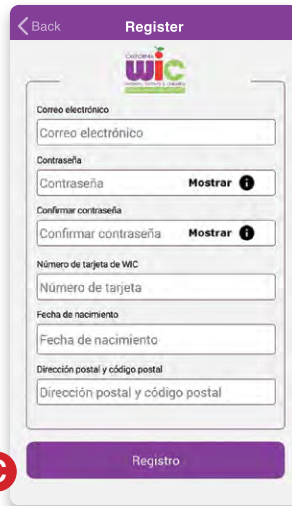


# 2 | Abra la app de WIC y regístrese.

Regístrese usando el número de 16 dígitos en su tarjeta de WIC de California y siga los pasos a continuación:



(A) Toque la esquina derecha para elegir el idioma preferido. (B) Toque *Register* (Registro).



Complete los campos de registro. (C) Toque *Register* (Registro) en la parte inferior para guardar.

## Si usted tiene problemas en la tienda

- Pida hablar con el gerente de la tienda.
- Comuníquese con su oficina local de WIC si usted no está satisfecho, o
- Comuníquese con el programa de WIC estatal al **1-800-852-5770** o en **WIC@cdph.ca.gov**.
- Guarde el recibo de la tienda.
- Reporte la siguiente información:
  - la fecha,
  - la hora,
  - el nombre de la tienda,
  - los nombres del personal de la tienda involucrado, y
  - los detalles de la situación.

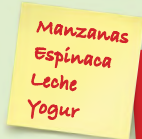


## Consejos para comprar de forma inteligente

Tenga en cuenta estos consejos al comprar alimentos de WIC.

### ¡Ahorre mientras usted compra!

- Cree un plan de comidas semanal con base en los artículos en oferta.
- Revise los anuncios y sitios web de las tiendas en busca de ofertas.
- Haga una lista de compras.
- Use las tarjetas de lealtad de la tienda.
- Use cupones.
- Compre las marcas de la tienda o marcas genéricas.
- Aproveche los especiales de “buy one, get one free” (compre uno y reciba otro gratis).



## ¡Busque alimentos frescos!

- Compre frutas y verduras frescas que sean de temporada.
- Revise las fechas de los productos antes de comprarlos para asegurarse de que los alimentos estén frescos.
- Revise si hay signos de moho o podredumbre antes de comprar.
- Recuerde que los alimentos comprados con beneficios de WIC:
  - No pueden devolverse por dinero en efectivo o crédito.
  - No pueden intercambiarse por alimentos que no sean de WIC.
  - Pueden intercambiarse únicamente por un alimento idéntico cuando el producto original esté defectuoso, podrido o haya excedido una fecha que limite la venta o el uso del alimento.



## Sin azúcares añadidas: consejos para comprar

No se permiten las azúcares añadidas en algunos de los alimentos de WIC, como el jugo, las frutas enlatadas, las verduras y frutas congeladas, y las frutas secas. Los alimentos bajos en azúcar ayudan a prevenir la obesidad, la diabetes, algunos tipos de cáncer y las caries dentales.

**El azúcar tiene muchos nombres. Entre algunos nombres se incluyen:**

- Agave or agave syrup
- Barley malt
- Brown sugar
- Cane syrup
- Coconut sugar
- Corn sugar
- Corn syrup
- Dextrose
- Evaporated cane juice
- Fructose
- Glucose
- High-fructose corn syrup
- Honey
- Maltodextrin
- Maltose
- Maple sugar
- Molasses
- Powdered sugar
- Raw sugar
- Sucrose
- Turbinado sugar



## Puede comprar

**Ingredients:** Pineapple, Pineapple Juice, Citric Acid, Ascorbic Acid

## No puede comprar

**Ingredients:** Pineapple, Water, **Sugar**, Citric Acid, Ascorbic Acid



## Consejo útil

Revise si los ingredientes incluyen azúcares o endulzantes añadidos. Vea el ejemplo de piña enlatada.

Los endulzantes artificiales, reducidos en calorías y sin calorías *tampoco* están permitidos. Algunos nombres para ellos son:

- Acesulfame potassium
- Advantame
- Allulose
- Aspartame
- Brazzein
- Erythritol
- Glycerol
- Isomalt
- Lactitol
- Maltitol
- Mannitol
- Monk fruit
- Neotame
- NutraSweet
- Sorbitol
- Splenda
- Stevia
- Sucralose
- Tagatose
- Truvia
- Xylitol
- Yacon

# Leche

## Puede comprar

**Cualquier marca. Leche líquida natural de vaca. Envases de un galón. Pasteurizada o ultrapasteurizada.**



- 1% baja en grasa (“Lowfat milk 1%”)
- descremada (sin grasa, desnatada) (“Nonfat milk”)

**Lo siguiente se permite únicamente si se incluye en su saldo para alimentos de WIC:**

- envases de medio galón
- leche entera
- leche de 2% con grasa reducida (“2% Reduced fat milk”)
- leche sin lactosa (“lactose-free milk”) en envases de medio galón, .75 galones o un galón
- leche evaporada (“evaporated milk”) en latas de 12 oz
- leche en polvo (“powdered dry milk”) en envases de 9.6 oz, 9.625 oz o 25.6 oz



## No puede comprar

- ningún otro tipo, sabor o tamaño de leche
- leches especializadas, como la leche con DHA añadido, leche sin refrigerar ultratermizada (UHT), leche A2, leche ultrafiltrada o leche fortificada con proteínas
- leches cultivadas, como la leche con acidófilos, el suero de leche o la leche kéfir
- leche saborizada, como la de chocolate
- leche de cabra
- sustitutos no lácteos
- tamaño de pinta o en botellas de vidrio
- leche cruda (no pasteurizada)
- leche endulzada condensada o compensada
- leche orgánica

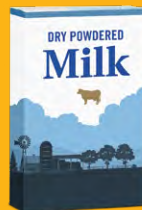


### Consejo útil

- ¡Elija alimentos que funcionen para su familia! Hable con el personal de WIC si usted desea estas opciones en lugar de leche líquida de vaca:

- leche evaporada
- leche en polvo
- leche sin lactosa
- alternativas de leche a base de plantas

- Para obtener la mayor cantidad de leche, compre leche líquida de vaca.



# Queso

## Puede comprar

**Cualquier marca en las variedades indicadas a continuación. Paquetes de 16 oz o 32 oz. Debe estar hecho con leche pasteurizada y fabricado en USA. Regular o bajo en sodio. Bajo en grasa, con grasa reducida o sin grasa.**

### En bloque o redondo:

- queso Cheddar
  - naranja, amarillo o blanco
  - suave, medio, intenso o estilo Longhorn
- queso Colby
- queso Jack
- jaspeado o mezclas de quesos autorizados, como Colby-Jack o Cheddarella
- queso Mozzarella



### Palitos empaquetados individualmente:

- queso Mozzarella en tiras

## No puede comprar

- ninguna otra variedad, tamaño o textura de queso
- queso en cubitos, rallado, rebanado, desmenuzado o picado
- queso comprado o rebanado en la salchichonería
- queso con ingredientes adicionales, como pimientos, especias o hierbas
- queso orgánico

# Huevos

## Puede comprar

Cualquier marca. Paquetes de cartón de una docena.

### Huevos de gallina:

- grandes
- blancos
- libres de jaulas



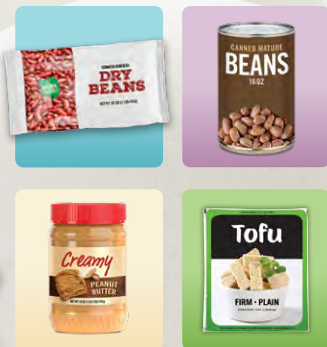
## No puede comprar

- ningún otro tamaño, tipo o color de huevos
- huevos en polvo o líquidos
- huevos especializados, como orgánicos, enriquecidos con vitaminas, de pastura, bajos en colesterol o enriquecidos con DHA

## Consejo útil

¡Hay otras opciones disponibles! Pida una de estas opciones en lugar de huevos en su próxima cita de WIC:

- frijoles, chícharos o lentejas secos
- frijoles maduros enlatados
- crema de cacahuate
- tofu



# Yogur

## Puede comprar

Las marcas, los niveles de grasa y los sabores de yogur de leche de vaca que se mencionan a continuación y en las páginas 15–16. Envases de un cuarto de galón (32 oz).

\* La marca ofrece opciones de grasa entera



Usted únicamente puede comprar yogur con el nivel de grasa que se incluya en su saldo para alimentos de WIC



### Alta Dena\*

- Plain (nonfat, lowfat, or whole)
- Strawberry (lowfat)
- Vanilla (lowfat)



### Berkeley Farms

- Peach (lowfat)
- Plain (lowfat)
- Strawberry (lowfat)
- Vanilla (lowfat)



### Best Yet

- Plain (nonfat)



### Brown Cow\*

- Cream Top Plain (whole)
- Cream Top Vanilla (whole)



### Dannon\*

- Plain (nonfat, lowfat, or whole)
- Vanilla (low fat or whole)



### Early On\*

- Strawberry (lowfat or whole)
- Vanilla (lowfat or whole)



### Essential Everyday

- Plain (nonfat or lowfat)



### Great Value

- Plain (nonfat)



### Kroger

- Plain (lowfat)



### LALA

- Mango (low fat)
- Plain (low fat)
- Strawberry (low fat)
- Vanilla (low fat)



### Lucerne\*

- Peach (lowfat)
- Plain (nonfat or whole)



### Mountain High\*

- Plain (fat free, low fat, or whole)
- Strawberry (whole)
- Vanilla (low fat or whole)



### Nancy's

- Probiotic Plain (nonfat or lowfat)
- Probiotic Vanilla (nonfat)



### Stater Bros.

- Plain (fat free)



### Sunnyside Farms

- Original Plain (lowfat)



### WinCo Foods\*

- Plain (nonfat or whole)



### Yoplait

- Original Blueberry (low fat)
- Original Harvest Peach (low fat)
- Original Strawberry (low fat)
- Original Strawberry Banana (low fat)
- Original Vanilla (low fat)
- Plain (fat free)

### No puede comprar

- ninguna otra marca, tamaño o sabor de yogur
- ningún otro tipo de yogur, como el yogur griego (“Greek”), yogur sin lactosa, yogur a base de plantas o los yogures de leche de cabra
- yogur con mezcla de ingredientes, como granola, trozos de dulce, miel o nueces
- yogures para beber
- yogur cuyo nivel de grasa no se incluya en su saldo para alimentos de WIC
- yogur con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- yogur orgánico

# Alternativas de leche a base de plantas

## Puede comprar

**Leche de soya** | Las marcas, los sabores y los tamaños que se mencionan a continuación. Se permiten los paquetes múltiples.



### 8th Continent Soymilk Original

- medios galones refrigerados



### bettergoods Plant-Based Soymilk Original

- medios galones refrigerados



### Pacific Foods Ultra Soy Milk Original

- cuartos de galón sin refrigerar



### Silk Original Soy

- medios galones refrigerados
- cuartos de galón sin refrigerar

### Silk Unsweet Soy

- medios galones refrigerados

### Silk Vanilla Soy

- medios galones refrigerados
- cuartos de galón sin refrigerar

## No puede comprar

- Consulte la sección **No puede comprar** en la página 19 para ver una lista completa de lo que no puede comprar para las alternativas de leche a base de plantas.

# Alternativas de leche a base de plantas

## Puede comprar

**Leche de chícharos** | Las marcas, los sabores y los tamaños que se mencionan a continuación. Se permiten los paquetes múltiples.



### Ripple Kids Original Plant-Based Milk

- envases de 48 oz refrigerados
- cuartos de galón sin refrigerar

### Ripple Kids Unsweetened Original Plant-Based Milk

- envases de 48 oz refrigerados

### Ripple Original Plant-Based Milk

- envases de 48 oz refrigerados
- cuartos de galón sin refrigerar

### Ripple Unsweetened Original Plant-Based Milk

- envases de 48 oz refrigerados

## No puede comprar

- Consulte la sección **No puede comprar** en la página 19 para ver una lista completa de lo que no puede comprar para las alternativas de leche a base de plantas.

# Alternativas de leche a base de plantas

## Puede comprar

### Mezclas de leche de avena

Las marcas, los sabores y los tamaños que se mencionan a continuación. Se permiten los paquetes múltiples.



### Silk Kids Original Oatmilk Blend

- envases de 59 oz refrigerados

## No puede comprar

- ninguna otra marca, tipo, tamaño o sabor de alternativas de leche a base de plantas
- alternativas de leche a base de plantas light, bajas en grasa, sin grasa o descremadas
- alternativas orgánicas a la leche de base de plantas

### Consejo útil

¡Si desea leche a base de plantas en lugar de leche de vaca, pida hacer el cambio en su próxima cita de WIC!



# Tofu

## Puede comprar

Las marcas y texturas de tofu que se mencionan a continuación. Paquetes de 16 oz. Sin sabores añadidos.



*Azumaya*

### Azumaya

- Firm
- Extra Firm



### Franklin Farms

- Soft
- Medium Firm
- Firm
- Extra Firm



### House Foods

- Premium Medium Firm
- Premium Firm
- Premium Extra Firm



### O Organics

- Super Firm



### Wo Chong

- Organic Firm

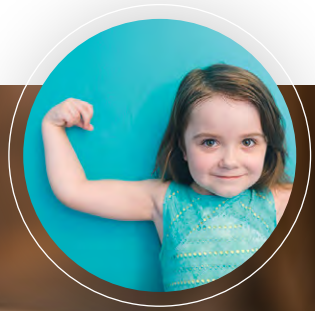
## No puede comprar

- ninguna otra marca, tamaño o textura de tofu
- tofu con grasas, azúcares, endulzantes (artificiales, reducidos en calorías o sin calorías), aceites, sodio, saborizantes o especias añadidos
- tofu en cubos, seco, horneado o frito
- tofu a granel (que no esté empacado previamente)



### Consejo útil

- El tofu le proporciona proteína y mucho calcio para unos huesos fuertes.
- ¡Si usted desea tofu en lugar de queso, avísele al personal de WIC en su próxima cita!



Tofu



# Jugo embotellado y concentrado

## Puede comprar

Cualquier marca en los sabores, tamaños y formas autorizados que se mencionan a continuación. Debe estar pasteurizado y sin endulzar. Debe tener “100% Juice” y “80% Vitamin C” (o más) al frente de la etiqueta. Se permite el calcio o la vitamina D añadidos.

- botellas (listas para beber) de 64 oz o
- envases de concentrado de 11.5 oz, 12 oz o 16 oz (congelado o no congelado)



### Manzana

### Arándano

### Uva

- roja, morada o blanca

### Toronja

- roja, rosa o blanca\*

### Mezclas de jugo

- jugos con dos o más sabores autorizados al frente de la etiqueta, como arándano y uva, manzana y uva, o arándano y manzana

### Naranja\*

### Piña

### Ciruela

### Tomate

- regular, bajo en sodio o picante

### Verduras

- regular, bajo en sodio o picante

\* No se requiere que el jugo de naranja y de toronja blanca diga “80% Vitamin C” al frente de la etiqueta.

## No puede comprar

- ningún otro sabor, tipo o tamaño de jugo
- jugo que no esté etiquetado como se indicó en la página anterior
- jugo refrigerado
- jugo de dieta, ligero o light
- jugo orgánico
- sidra
- jugo con ingredientes o suplementos añadidos, como cafeína, carnitina, cromo, DHA, equinácea, ginkgo biloba, ginseng, guaraná, hierba de San Juan, taurina o trigo verde



### Consejo útil

Para obtener la mayor cantidad de jugo, elija las botellas de 64 oz o envases congelados o no congelados de 16 oz.



16 oz

congelado  
o no  
congelado

## Valor de Canje de California (CRV)

La ley de California añade una tarifa por botella de \$0.10\* a las botellas de jugo sin refrigerar de 64 onzas. Esta tarifa es conocida como California Redemption Value (Valor de Canje de California) (CRV).



= 10¢

Usted puede recuperar la tarifa como un reembolso cuando usted lleve las botellas vacías a un centro de reciclaje.

Visite [CalRecycle.ca.gov](http://CalRecycle.ca.gov) para buscar un centro de reciclaje cerca de usted. Para obtener más información, visite [MyFamily.WIC.ca.gov/CRV](http://MyFamily.WIC.ca.gov/CRV).



\* Esta tarifa no está cubierta por el programa de WIC y debe pagarse en efectivo o con tarjeta de crédito/débito.

# Granos integrales

## Puede comprar

**Productos de pan de trigo integral** | Cualquier marca.  
**Paquetes de 12–48 oz.**

- “100% Whole Wheat” impreso al frente de la etiqueta
- se permite el pan de la panadería de la tienda, si está etiquetado apropiadamente



**Whole Wheat Bread**  
(pan, barras, bollos o rollos de trigo integral)



**Whole Wheat English Muffins**  
(panecillos ingleses de trigo integral)



**Whole Wheat Bagels**  
(bagels de trigo integral)



**Whole Wheat Pita Bread**  
(pan pita de trigo integral)

---

## No puede comprar

- Consulte la sección **No puede comprar** en la página 30 para ver una lista completa de lo que no puede comprar para granos integrales.

# Granos integrales

## Puede comprar

Cualquier marca.  
Paquetes de 12–48 oz.



## Arroz integral

- grano pequeño, mediano o largo
- regular, rápido o instantáneo
- cualquier variedad de arroz integral, incluido el basmati o jazmín

## Bulgur

- se permite el orgánico

## Harina de masa de maíz

- instantánea o regular



### Consejo útil

Los granos integrales son una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales.

## Avena u hojuelas de avena

- “old fashioned”
- “rolled”, “cut”, o “steel cut”
- regular, rápida o instantánea

## Cebada integral

- se permite la orgánica

## Harina de masa de maíz integral

- harina de masa de maíz integral amarilla o blanca
- Cualquier textura incluyendo gruesa, mediana o fina

## No puede comprar

- Consulte la sección **No puede comprar** en la página 30 para ver una lista completa de lo que no puede comprar para granos integrales.

# Granos integrales

Puede comprar

**Tortillas de maíz (suaves, amarillas o blancas)** | Elija entre las marcas que se mencionan a continuación y en la próxima página. Paquetes de 12–48 oz.





## No puede comprar

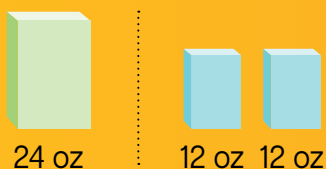
- Consulte la sección **No puede comprar** en la página 30 para ver una lista completa de lo que no puede comprar para granos integrales.



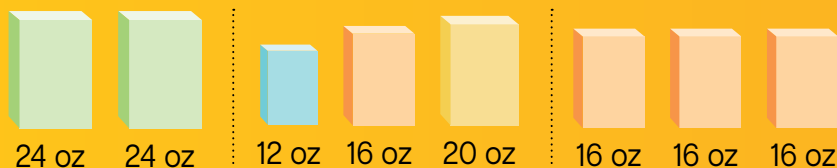
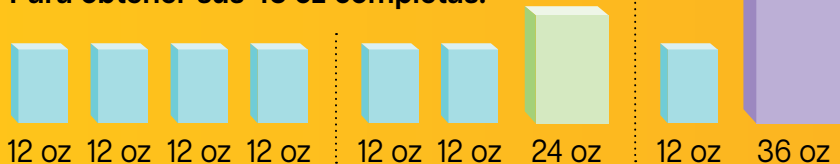
### Consejo útil

Aquí hay ejemplos de cómo comprar su cantidad total de granos integrales, dependiendo de la cantidad incluida en sus beneficios.

Para obtener sus 24 oz completas:



Para obtener sus 48 oz completas:



# Granos integrales

Puede comprar

**Tortillas de trigo integral** | Elija entre las marcas que se mencionan a continuación. Paquetes de 12–48 oz.



## No puede comprar

- Consulte la sección **No puede comprar** en la página 30 para ver una lista completa de lo que no puede comprar para granos integrales.

# Granos integrales

## Puede comprar

**Pasta de trigo integral**  
Elija entre las marcas que se mencionan a continuación. Paquetes de 16 oz. Cualquier forma.



## No puede comprar

- Consulte la sección **No puede comprar** en la página 30 para ver una lista completa de lo que no puede comprar para granos integrales.

# Granos integrales

## No puede comprar

- ningún otro tipo, marca o tamaño de tortillas de maíz, tortillas de trigo integral o pasta de trigo integral
- ningún otro tipo, tamaño o variedad de productos de pan de trigo integral, arroz integral, bulgur, harina de masa de maíz, harina de maíz, avena, hojuelas de avena, o cebada integral
- arroz integral, bulgur, harina de masa de maíz, harina de maíz, avena, hojuelas de avena, o cebada integral con azúcares, grasas, aceites o sal añadidos
- granos integrales con ingredientes añadidos, como frutas, nueces o especias
- granos integrales refrigerados o congelados
- arroz listo para servir
- arroz integral mezclado con cualquier otro tipo de arroz
- paquetes de avena individuales o saborizados
- cebada perlada
- harina de maíz con cualquier ingrediente que no sea “whole grain corn” (maíz de grano integral) como primer y único ingrediente
- polenta o “grits”
- productos orgánicos de pan, tortillas, avena, hojuelas de avena, arroz integral, harina de masa de maíz y harina de maíz
- granos integrales a granel (que no estén empacados previamente)
- granos integrales caseros
- granos integrales con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías

# Crema de cacahuete

## Puede comprar

### Cualquier marca. Envase de 16–18 oz.

- cualquier textura, como cremosa, suave, crujiente, con trozos, supercrujiente o con muchos trozos
- sin sabores añadidos
- se permite “old fashioned” o natural
- regular o baja en sodio
- regular o baja en azúcar



## No puede comprar

- ningún otro tamaño, tipo o sabor de crema de cacahuete
- crema de cacahuete con nueces tostadas y miel
- crema de cacahuete que usted muele en la tienda (“grind your own”)
- “peanut butter spread”
- crema de cacahuete baja en grasa o reducida en grasa
- crema de cacahuete con ingredientes añadidos, como mermelada, jalea, chocolate, malvaviscos o miel
- crema de cacahuete con suplementos añadidos, como ácidos grasos de omega 3 o semillas de linaza
- crema de cacahuete con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- crema de cacahuete orgánica

### Consejo útil

En su saldo para alimentos de WIC, **1 CTR = un frasco.**

Para obtener la mayor cantidad de crema de cacahuete, compre envases de **18 oz.**

18 oz

# Frijoles, chícharos, o lentejas secos



## Puede comprar

Cualquier marca. Paquetes de 16 oz, 32 oz o 64 oz. Se permiten los orgánicos.

Cualquier variedad, incluyendo:

- azuki
- frijol rojo
- alubias chicas
- negro
- lentejas
- rosa
- frijol carita
- habas
- pinto
- garbanzo
- mixtos
- rojo
- grande del norte
- mungo
- chícharos partidos

## No puede comprar

- frijoles, chícharos o lentejas enlatados o congelados
- frijoles, chícharos o lentejas con azúcar, grasas, aceites, verduras, frutas o carne añadidos
- nueces de soya
- frijoles, chícharos o lentejas con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- frijoles secos con sabor o especias, o mezclas de sopa de frijol con paquetes de saborizantes o especias
- frijoles, chícharos o lentejas secos a granel (que no estén empacados previamente)

### Consejo útil

En su saldo para alimentos de WIC, **1 CTR** de frijoles secos = **un** paquete de **16 oz** de frijoles, chícharos o lentejas secos o **cuatro latas** (15–16 oz cada una) de frijoles enlatados.

# Frijoles maduros enlatados

## Puede comprar

**Cualquier marca. Latas de 15 a 16 onzas.  
Natural o sazonado. Normal o bajo en sodio.**

**Cualquier variedad, incluyendo:**

- negro
- frijol carita
- garbanzo
- grande del norte
- frijol rojo
- lentejas
- habas
- mixtos
- alubias chicas
- rosa
- pinto
- rojo
- refritos (sin grasa)



## No puede comprar

- frijoles, chícharos o lentejas secos o congelados
- frijoles, chícharos o lentejas enlatados con salsa, incluyendo, entre otras, cajún, barbacoa (bbq) o estilo ranch; así como productos con puré, salsa o pasta de tomate
- frijoles, chícharos o lentejas enlatados con azúcar, grasas, aceites, verduras, frutas o carne añadidos
- frijoles, chícharos o lentejas enlatados con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- frijoles horneados enlatados
- frijoles, chícharos o lentejas enlatados orgánicos
- chícharos sin madurar enlatados, como chícharos verdes, ejotes o frijoles de cera

### Consejo útil

Para obtener la mayor cantidad de frijoles enlatados, compre latas de **16 oz.**

16 oz

# Cereal para el desayuno

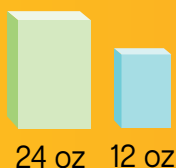
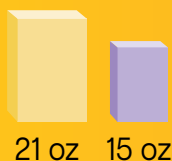
## Puede comprar

Marcas y productos que se mencionan a continuación y en las páginas 35–38. Cajas o bolsas de 12 oz–36 oz.



## Consejo útil

Para comprar sus 36 oz completas de cereal:



- F** **Folato:** 50% o más del valor diario por porción
- G** **Sin gluten,** según la etiqueta del producto
- W** El **grano integral** es el primer ingrediente

## General Mills



### Cheerios

Original, Veggie Blends Apple Strawberry, Veggie Blends Blueberry Banana, Maple Cinnamon Hearty Nut Medley, Multi Grain



**Bluey**



**Chex**

Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice, Wheat



**Kix**



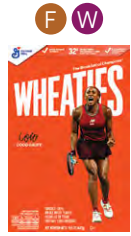
**Mott's**



Apple Cinnamon,  
Very Berry



**Total**



**Wheaties**

**Quaker**



**Life**

Original, Mighty Life  
Strawberry Blueberry Bliss



**Oatmeal Squares**

Brown Sugar, Honey Nut

# Kellogg's

F



**Corn Flakes**

F W



**Frosted Mini-Wheats**

Original, Little Bites Original

F W



Cereal para el desayuno

W



**Raisin Bran**

F



**Special K**

Original,  
Protein Original Touch of Cinnamon

F W



# Grain Berry

W



**Apple Cinnamon Toasted Oats**

W



**Cinnamon Frosted Shredded Wheat**

F W



**Multi-Bran Flakes**

F W



**Original Toasted Oats**

# Post



**Bran Flakes**



**Grape-Nuts**  
Original, Flakes



**Great Grains**

Banana Nut Crunch, Crunchy Pecan,  
Raisins, Dates & Pecans



**Honey Bunches of Oats—  
Honey Roasted**



**Raisin Bran**

Cereal para el desayuno

## Malt-O-Meal

F G



**Crispy Rice**

F W



**Frosted Mini Spooners**

F



**Malt-O-Meal  
Hot Cereal—Original**

## Mom's Best

F W



**Blueberry  
Wheatfuls**

## B&G Foods

W



**Cream of Wheat  
Whole Grain**

## No puede comprar

- Consulte la sección **No puede comprar** en la página 40 para ver una lista completa de lo que no puede comprar para cereal para el desayuno.

# Cereal para el desayuno

## Puede comprar

Marcas y productos que se mencionan a continuación y en la próxima página. Cajas o bolsas de 12 oz–36 oz.

**F** **Folato:** 50% o más del valor diario por porción

**G** **Sin gluten,** según la etiqueta del producto

**W** El **grano integral** es el primer ingrediente

## Opciones adicionales de cereales

### Bolitas de maíz **W**

- Early On **F**
- MIJA

### Bolitas de maíz–Baya **W**

- MIJA

### Trigo desmenuzado glaseado **F** **W**

- Best Yet (Bite Size)
- Essential Everyday (Bite Size)
- First Street (Bite Size)
- Food Club (Bite Size)
- Freedom's Choice
- Great Value (Bite Size)
- Raley's (Bite Size)
- Sunny Select (Bite Size)

### Hojuelas de avena con miel **F** **W**

- MIJA
- MIJA (with Almonds)

### Avena tostada **W**

- Best Yet **F**
- Essential Everyday
- First Street **F**
- Food Club
- Freedom's Choice **F**
- Great Value **F**
- Raley's **F**
- Signature Select
- Sunny Select **F**

## Avena tostada multigrano **F** **W**

- Early On
- MIJA

## Copos de trigo/salvado **F** **W**

- Best Yet
- Essential Everyday
- First Street
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Raley's
- WinCo Foods

## Arroz crujiente **F**

- Best Yet
- Early On
- First Street
- Food Club
- Great Value
- Hospitality
- Hy-Vee
- IGA
- Kroger
- Raley's
- Red & White
- Signature Select
- Sunny Select
- WinCo Foods

## Avena instantánea u hojuelas de avena instantánea

Marcas que se mencionan a continuación. Envases de 11.8 oz–12 oz con porciones individuales. Sabor “old fashioned”, clásico, regular u original.

## Avena instantánea **W**

- Best Yet
- Early On
- First Street
- Food Club
- Great Value
- Kroger
- Mountain View Farm
- Signature Select
- Stater Bros.
- Sunny Select
- WinCo Foods

---

## No puede comprar

- ninguna otra marca, tipo, tamaño o sabor de cereal para el desayuno
- “grits”
- cereal caliente para el desayuno con frutas, nueces, azúcar o endulzantes (artificiales, reducidos en calorías o sin calorías) añadidos
- cereal orgánico para el desayuno

# Pescado enlatado

## Puede comprar

### Atún “chunk light” | Cualquier marca.

- latas de 5 oz
- enlatado en agua
- sin sabores añadidos
- regular o bajo en sodio



## Puede comprar

### Salmón rosa | Cualquier marca.

- latas de 5 oz, 6 oz o 14.75 oz
- enlatado en agua
- sin sabores añadidos
- regular o bajo en sodio



## Puede comprar

### Sardinas | Cualquier marca.

- latas de 5.5 oz o 15 oz
- enlatado en agua, mostaza o salsa de tomate
- regular o bajo en sodio



## No puede comprar

- ningún otro sabor, variedad, tamaño o tipo de pescado
- atún blanco sólido, atún blanco o filete de pescado
- salmón de especialidad, como ahumado, rojo silvestre, de lomo azul o rojo
- pescado enlatado orgánico o pescado enlatado en salsa orgánica
- pescado enlatado en aceite
- sardinas enlatadas en cualquier otra salsa, como chile o salsa picante
- kits de atún o salmón
- pescado empaquetado en bolsas o envases de plástico

Escanee el código QR  
para obtener consejos de  
la EPA-FDA sobre comer  
pescado y mariscos.





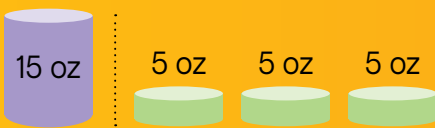
## Consejo útil

**Aquí hay ejemplos de cómo comprar su cantidad total de pescado, dependiendo de la cantidad incluida en sus beneficios.**

Para obtener sus 6 oz completas:



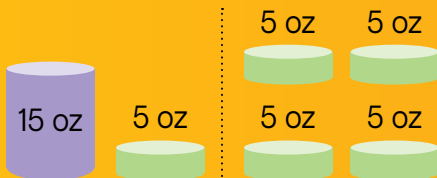
Para obtener sus 15 oz completas:



Para obtener sus 10 oz completas:



Para obtener sus 20 oz completas:



### ¡El pescado es una opción saludable!

- Elija bajo en sodio cuando usted pueda.
- Refrigere las sobras de pescado para más tarde. Úselo dentro de 2 a 3 días después de abrirlo.
- Para las mujeres, coma aproximadamente 8 a 12 onzas por semana.



### Pescado para niños:

- Elija pescado sin huesos o retire los huesos antes de comer.
- Mantenga las porciones pequeñas. Una porción típica es de 1 onza, o del tamaño del pulgar de un adulto.
- Coma aproximadamente 2 a 4 onzas por semana.



# Frutas y verduras

## Puede comprar

### Frutas y verduras frescas | Cualquier marca, tipo o combinación.

- cualquier variedad de frutas o verduras enteras o cortadas
- frutas y verduras en bolsa
- mezclas para ensalada en bolsa o empaquetadas
- hierbas frescas, cortadas por la raíz o con la raíz intacta
- se permite el ajo, la cebolla, el jengibre, los jalapeños, los pimientos y los chiles
- se permiten las orgánicas



## No puede comprar

- ningún alimento o producto de la barra de ensaladas o salchichonería, bandejas para fiesta con dips u otros ingredientes que no sean frutas y/o verduras, canastas de frutas o verduras y frutas decorativas, como chiles o ajo en tiras o calabazas pintadas
- mezclas de nueces o de nueces y fruta
- flores comestibles, como flor de calabaza
- ensaladas en bolsa o kits de verduras o frutas con ingredientes añadidos, como aderezo, crotones, queso, dips o salsas
- verduras secas
- hierbas y especias secas, como perejil, albahaca, cilantro o menta secos
- frutas y verduras con grasas, aceites o azúcares añadidos
- frutas y verduras con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- plantas en macetas con verduras, frutas o hierbas
- semillas

# Frutas y verduras

## Puede comprar

**Frutas enlatadas** | Cualquier marca, tamaño y tipo de envase.

- cualquier variedad de frutas enlatadas, empaquetadas en agua o jugo, sin azúcares añadidos
- se permite el puré de manzana: natural, sin endulzar o con canela
- se permiten las combinaciones de frutas y verduras enlatadas
- se permiten las orgánicas



## No puede comprar

- frutas enlatadas en jarabe, como el concentrado, el ligero y el más ligero
- ensalada de frutas, mezcla de frutas con cerezas, salsa de arándanos o relleno para pasteles
- frutas enlatadas con azúcares, sal, grasas o aceites añadidos
- frutas enlatadas con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- frutas enlatadas que no incluyan una fruta como el ingrediente principal
- frutas enlatadas en casa o en conserva casera



**Consejo**

**útil**

Para los niños, ofrezca una **variedad** de alimentos, incluyendo verduras y frutas, para las comidas y bocadillos.

# Frutas y verduras

## Puede comprar

**Verduras enlatadas** | Cualquier marca, tamaño y tipo de envase.

- cualquier variedad de verduras enlatadas
- se permite el camote o la batata sin azúcares o jarabe añadidos
- se permiten las combinaciones de frutas y verduras enlatadas
- se permiten los tomates o productos de tomate, como enteros, escurridos, triturados, en cubitos, en pasta o en puré
- regulares o bajas en sodio
- se permiten las orgánicas



## No puede comprar

- verduras enlatadas con grasas o aceites añadidos
- mezclas de verduras enlatadas con frijoles maduros, como habas
- verduras enlatadas en escabeche, en crema o con salsas
- productos de tomate enlatados con azúcares, grasas, aceites o endulzantes (artificiales, reducidos en calorías o sin calorías) añadidos
- verduras enlatadas en casa o en conserva casera
- sopas, cátsup, condimentos, aceitunas, salsa, tomates guisados o salsas de tomate (tomate, pizza, espagueti)
- frijoles maduros enlatados, como frijoles carita, frijoles rojos o frijoles pintos
- verduras enlatadas que no incluyan una verdura como el ingrediente principal

# Frutas y verduras

## Puede comprar

**Frutas congeladas** | Cualquier marca, tamaño y tipo de envase.

- cualquier variedad de frutas congeladas sin azúcares añadidos
- se permiten las combinaciones de frutas y verduras congeladas
- se permiten las orgánicas



## No puede comprar

- frutas congeladas con ingredientes, aceites, sal o azúcares añadidos
- frutas congeladas con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- frutas congeladas que no incluyan una fruta como el ingrediente principal



# Frutas y verduras

## Puede comprar

**Verduras congeladas** | Cualquier marca, tamaño y tipo de envase.

- cualquier variedad de verduras congeladas
- se permiten las combinaciones de verduras y frutas congeladas
- se permiten los frijoles de cualquier tipo, como los ejotes, los frijoles de cera, los frijoles carita, los frijoles negros o los frijoles pintos
- regulares o bajas en sodio
- se permiten las orgánicas



## No puede comprar

- verduras congeladas empanizadas o con saborizantes
- papas fritas, Tater Tots, papas doradas o puré de papa
- verduras congeladas que no incluyan una verdura como el ingrediente principal
- verduras congeladas con salsa, como queso, mantequilla o salsa teriyaki
- verduras congeladas con azúcares, endulzantes (artificiales, reducidos en calorías o sin calorías), aceites, grasas, pasta o arroz añadidos, o con cualquier otro ingrediente

# Frutas y verduras

## Puede comprar

### Frutas secas | Cualquier marca, tamaño y tipo de envase.

- cualquier variedad de frutas secas como pasas, ciruelas, ciruelas pasas, higos, dátiles o chabacanos, sin grasas, azúcares o aceites añadidos
- se permiten las secas por congelación
- se permiten con o sin hueso
- se permiten las orgánicas



## No puede comprar

- frutas secas con grasas, aceites o azúcares añadidos
- frutas secas con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- frutas secas a granel (que no estén empaquetadas previamente)
- frutas secas con sabores artificiales o naturales añadidos, incluidas las esencias
- verduras secas o secas por congelación
- bocadillos de fruta o pedazos de fruta
- “trail mix”



### Consejo útil

Si el **precio total** de frutas y verduras **es mayor** que el monto en su saldo para alimentos de WIC, usted puede **pagar la diferencia** con efectivo, CalFresh o tarjeta de crédito/débito.

# Cereal para bebés

## Puede comprar

Marcas y tipos que se mencionan a continuación. Envases de 8 oz o 16 oz.



### Early On

- Multigrain
- Multigrain Organic
- Oatmeal Single Grain
- Oatmeal Single Grain Organic



### Earth's Best Organic

- Whole Grain Multi-Grain



### Gerber

- Multigrain
- Gluten Free Oatmeal
- Oatmeal
- Organic Oatmeal



### MIJA

- Organic Multi-Grain
- Organic Oatmeal



### Mom's Organic Choice

- Whole Grain Multi-Grain
- Whole Grain Oatmeal

## No puede comprar

- ninguna otra marca, tipo o tamaño de cereal para bebés
- cereal de arroz
- cereal para bebés con ingredientes añadidos, como DHA, probióticos, fórmula, leche, frutas, verduras, azúcares o endulzantes (artificiales, reducidos en calorías o sin calorías)

# Frutas y verduras para bebés

## Puede comprar

Elija de las marcas que se mencionan a continuación. Envases de 4 oz.

- frutas y verduras sin sabores añadidos, o combinaciones de dos o más frutas y verduras sin sabores añadidos
- se permiten los paquetes múltiples
- se permiten las orgánicas



Beech-Nut®

Early On  
Healthy Food, Born & Raised in California

Gerber

Good&Gather™  
baby

ORGANICS  
HappyBABY™

Mom's  
Organic  
Choice™

organics

ONCE  
UPON A  
FARM™

Parent's  
CHOICE™

simple truth  
organic™

tippy  
toes

tippy  
toes  
Organic

Wild  
Harvest  
Organic

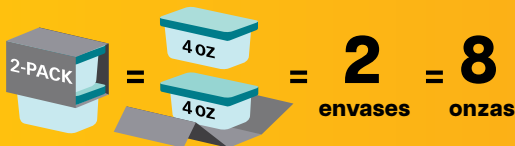
Yummy  
ORGANICS

## No puede comprar

- ningún otro tamaño o marca de frutas y verduras para bebés
- frutas y verduras para bebés en bolsas
- postres, pudines o licuados para bebés
- jugo para bebés
- cenas para bebés
- comida para bebés o niños pequeños
- frutas y verduras para bebés secas o en polvo
- frutas y verduras para bebés mezcladas con cereal, carne, pasta o arroz
- frutas y verduras para bebés con azúcares, sal, especias, almidón, fibra o DHA añadidos
- frutas y verduras para bebés con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- frutas y verduras para bebés que no incluyan una fruta o verdura como el ingrediente principal

### Consejo útil

**Envases individuales y paquetes múltiples** que se pueden combinar. Un paquete múltiple contiene 2 o más envases.



Usted puede elegir un **beneficio de frutas y verduras** para su bebé en lugar de algunos o todos los envases de frutas y verduras para bebés. ¡Hable con el personal de WIC para obtener más información!

# Carne para bebé

## Puede comprar

Elija de las marcas que se mencionan a continuación. Envases de 2.5 oz.

- se permite con caldo o salsa
- se permiten los paquetes múltiples
- se permite la orgánica



Beech-Nut®

Gerber.

Mom's  
Organic  
Choice™

## No puede comprar

- ningún otro tamaño o marca de carne para bebé
- cenas o carne para bebé mezcladas con verduras, frutas, cereal, pasta o arroz
- comida para bebés o niños pequeños
- carne para bebé con azúcares, sal, especias, almidón, fibra o DHA añadidos
- carne para bebé con endulzantes artificiales, reducidos en calorías o sin calorías
- carne para bebé en bolsas



**Consejo** útil

La carne para bebé es para los bebés que no reciben fórmula de WIC.

# Fórmula para bebés

## Puede comprar

Debe comprar la marca, el tipo, el tamaño y el número de latas incluido en su saldo para alimentos de WIC.

## No puede comprar

- ninguna marca, tipo o tamaño de fórmula para bebés que no esté incluido en su saldo para alimentos de WIC
- fórmula baja en hierro o sin hierro

Fórmula para bebés



Escanee el código QR para ver qué fórmulas son proporcionadas por WIC.



## Declaración de No Discriminación del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)

De conformidad con la ley federal de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del USDA, se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA

discriminen por motivos de raza, color, nacionalidad, religión, sexo, discapacidad, edad, estado civil, estado familiar/parental, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA (no todos los criterios se aplican a todos los programas). Los recursos y los plazos para presentar quejas varían según el programa o el incidente.

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 contactarse con la agencia estatal o local que administra el programa o contactar al USDA a través del Servicio de Retransmisión de Telecomunicaciones llamando al 711 (voz y TTY). Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una queja de discriminación, complete el Formulario de Queja por Discriminación del Programa del USDA, **AD-3027\***, que está disponible en línea en [Cómo Presentar una Queja de Discriminación del Programa](#) y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA y proporcione en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe su formulario completo o carta al USDA por:

**Correo postal:** U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Mail Stop 9410, Washington, D.C. 20250-9410;

**Fax:** (202) 690-7442; or


**Correo electrónico:** [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

**¡Familias  
crecen sanas  
con WIC!**



\* [www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf](http://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf)



Este documento únicamente tiene fines educativos y no crea ningún derecho, obligación ni deber afirmativo, ni reemplaza o sustituye los Reglamentos del boletín de WIC. Puede encontrar una copia de los reglamentos resumidos en este documento en


[www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov).



**California Department of Public Health, California WIC program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

**1-800-852-5770 | [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)**

 #910405 (Spanish) Rev 04/26  
(Pages 10 and 33 Corrected)