

Lactancia materna: un regalo para toda la vida

Las mujeres que amamantan reciben los servicios de WIC durante más tiempo, apoyo para la lactancia y alimentos adicionales.



MUJERES LACTANTES

TROZOS DE ATÚN LIGHT

Lata de 5 oz. envasado en agua o aceite. Se permite con bajo nivel de sodio.

Sin orgánicos, atún blanco, rabil, Starkist Selects, porciones individuales o en bolsitas.

SALMÓN ROSADO

Lata de 5 oz. o 14.75 oz. Se permite con bajo nivel de sodio.

Sin salmón rojo, ahumado, en porciones individuales, en bolsitas u orgánicos.



INFANTES LACTANTES

CARNE PARA BEBÉS

No orgánicos, ácido docosahexaenoico (docosahexaenoic acid, DHA), cenas o comidas graduadas.



Frascos Gerber 2.5 oz.

Variedades (con salsa): pollo, jamón, ternera, pavo



Frascos Beech Nut 2.5 oz.

Variedades (con caldo): ternera, pollo, pavo



Frascos Tippy Toes 2.5 oz.

Variedades (con salsa): pollo, pavo, ternera



701.328.2496 • Línea gratuita 800.472.2286

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

NORTH
Dakota | Health & Human Services
Be Legendary.

NORTH DAKOTA WIC

Lista de Alimentos



A PARTIR DEL 01 de abril de 2023



LECHE

Galones o medios galones

Entera, 1%, descremada, fortificada con calcio, suero de leche cultivado, sin lactosa, leche en polvo descremada (3 cuartos u 8 cuartos de galón), evaporada (lata de 12 oz), leche de cabra Meyenberg (cuarto de galón, lata de 12 oz en polvo o evaporada)



No se incluyen las leches saborizadas, con chocolate ni con un 2 % de materia grasa, las leches con proteínas adicionales, almendra o coco, las leches orgánicas o de arroz ni las leches condensadas azucaradas.



QUESO

Rallado o en barra, de 8 o 16 oz, se incluyen los quesos con un porcentaje reducido de grasa (1 libra = 16 oz o dos paquetes de 8 oz)

Americano, cualquier variedad de cheddar, colby jack, colby, suizo, mozzarella, marble jack, muenster, provolone, Monterey jack, en hebras (se permiten quesos con envoltorio individual)

*El queso en hebras debe ser únicamente de 8 o 16 oz.



No se incluye el queso en rodajas ni cubos. No se incluyen comidas con queso, queso crema o queso untable. No se incluye el queso Havarti, Gouda, Farmer, Parmesano, Romano, Asiago ni Asadero. No se incluyen quesos con ingredientes agregados, quesos jack con pimienta ni quesos ahumados, orgánicos o saborizados (mexicanos, taco). No se incluyen quesos con peso aleatorio ni quesos cortados.



YOGUR

Únicamente en envases de 32 oz.

MARCAS

Dannon Sin grasa (natural) y bajo en grasa (natural, vainilla)

Dannon Light & Fit Sin grasa (*Fresa, *Vainilla)

Yoplait (Original) Bajo en grasas (vainilla, fresa, arándano, durazno cultivado, fresa y banana)

Cass Clay Sin grasa (Natural, Fresa, Vainilla)

Essential Everyday Sin grasa (Natural) Con un bajo contenido de grasa y mezclado (Arándano, Fresa, Vainilla, Natural, Melocotón, Frambuesa)

Great Value Sin grasa (Natural, *Vainilla Light)

Con un bajo contenido de grasa (Fresa, Vainilla, Melocotón, Fresa y Banana)

Market Pantry Sin grasa (Natural, *Vainilla Light) Con un bajo contenido de grasa (Vainilla)

Food Club Sin grasa (Natural), con un bajo contenido de grasa y mezclado

(Vainilla, Fresa), Sin grasa (*Vainilla)

Our Family Ligero/sin grasa (natural, *vainilla), bajo en grasas (Fresa, arándano, durazno, vainilla)

Lucerne Con un bajo contenido de grasa (Melocotón, Fresa, Vainilla), Sin grasa (Natural, Vainilla)

*Contiene endulzantes artificiales



Sin yogur griego, de soja ni orgánico



LECHE DE SOYA

Medios galones

8th Continent – solo sabor original

Silk – solo sabor original



Sin chocolate o vainilla completa, orgánica, ligera, sin grasa



JUGO PERMITIDO POR WIC

12 OZ. CONCENTRADO CONGELADO (solo mujeres)



Naranja
Cualquier marca que sea
un 100 %



Uva Great Value
También: Food Club



Cualquiera que sea 100 %
Dole Juice



Cualquiera que sea 100 %
Old Orchard Juice
(Banda verde únicamente)



Food Club Apple
También: Essential Everyday, Great
Value, Good & Gather, Minute Maid,
Signature Select, Best Yet, Freedom's
Choice y Best Choice

64 OZ. PLÁSTICO (Solo Niños)



Old Orchard
Cualquier Jugó 100 %
No Healthy Balance
***Sin sidra de manzana, grana
da ni cereza ácida**



Market Pantry Apple
También: Langers, Essential
Everyday, Great Value, Our
Family, Food Club, Best Yet,
Signature Select, y Freedom's
Choice



Mott's Apple
También: Apple Cherry
y Apple Mango
**Sin Mott's Natural,
Medley's, Sensibles,
o Mott's for Tots**



Juicy Juice
Cualquier Jugó 100 %



Langers Piña
También: Food Club, Our
Family, Libby's, Best Yet,
Essential Everyday, Great
Value y Signature Select



Uva/uva blanca de Our
Family
También: Essential Everyday,
Food Club, Great Value,
Freedom's Choice, Market
Pantry, Signature Select



Food Club Orange
También: Langers, Essential
Everyday, Great Value,
Tropicana, Market Pantry, y
Signature Select



Essential Everyday
Grapefruit
También:
Signature Select



Jugó de Verduras V8
(incluidos los jugos con un
bajo contenido de sodio y los
picantes)

También: Food Club, Great
Value, Market Pantry, Essential
Everyday,
Our Family y
Signature Select
Sin V8 Splash.



Campbell's Tomato
(incluidos los jugos con un Bajo
contenido de Sodio)
También: Great Value, Our
Family, Essential Everyday, Food
Club, Market Pantry,
Signature Select
y Langers

Debe ser 100 % jugó. Puede ser enriquecido con calcio. Sin recipientes de plástico de 46, 48, 96 o 128 oz. Sin latas de 46 oz. Sin orgánicos, cócteles, sidra de manzana, jugó de manzana recién exprimido, bebidas de frutas, limonada, ciruelas pasas, porciones individuales o refrigeradas.



HUEVOS

Fresco, maple de una docena solamente,
mediano o grande



No se permiten huevos orgánicos, marrones, de gallinas libres, especiales o pasteurizados.



MANTEQUILLA DE MANÍ

Frasco de 16 a 18 oz únicamente, tipo crema,
crujiente o con trozos

MARCAS: Jif, Peter Pan, Reese's, Skippy, y cualquier marca de tienda.



No se incluyen las mantequillas de maní con un contenido reducido de grasa ni las untables, orgánicas, con ácido graso omega-3 ni mejoradas. No se incluyen las mantequillas de maní con agregados de chocolate, jalea, miel ni malvasisco.



FRIJOLES, GUISANTES Y LENTEJAS

Cualquier variedad de frijoles, guisantes o lentejas.

Frijoles refritos (solo sin grasa)

Seco (tamaño de 1 o 2 libras)

En lata (tamaño de 15 a 16 oz)

Se permite con bajo contenido de sodio/reducido y sin sal
agregada



No se permiten frijoles horneados, frijoles verdes, guisantes dulces, frijoles con chile, frijoles de cera, carne de cerdo y frijoles, mezclas/sopas de frijoles u orgánicas. Sin azúcares, grasas, carnes ni aceites añadidos.

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Todas las frutas y verduras frescas

También se permiten: frutas precortadas o envasadas y verduras y ensaladas en bolsas/ensalada de col

No se permiten frutas/verduras enlatadas, en frascos, secas o congeladas.

No se permiten barras de ensaladas/deli, frutas y verduras precortadas o empaquetadas con salsas, ensaladas en bolsas con aderezo.

No se permiten canastas de frutas, bandejas de fiesta o vegetales decorativos (calabazas) y frutas.

Sin hierbas ni especias (como perejil, albahaca, cilantro, romero, tomillo, etc.).



UTILICE SUS BENEFICIOS DE VALOR EN EFECTIVO

Sus beneficios de valor en efectivo (Cash Value Benefits, CVB) para frutas y verduras frescas están en su tarjeta eWIC al igual que sus otros alimentos, pero la diferencia es que es un valor en dólares en lugar de una cantidad de artículos.

1. Puede ver el valor total del CVB en la copia impresa de su beneficio de alimentos familiares, a través de la aplicación WIC shopper, el portal EBEdge, obteniendo una consulta para imprimir el saldo en la tienda o llamando a la línea de Servicio al Cliente. Puede comprar frutas y verduras frescas hasta el monto máximo en dólares. El valor total de su CVB se combina para todos los participantes de su familia.
2. Si el importe total de la compra supera este importe, puede pagar la diferencia de otra forma aceptada (efectivo, cupones de SNAP o de alimentos, etc.).
3. Si no utiliza el importe total de CVB al final del mes, no se transferirá al mes siguiente. Cualquier monto restante no gastado se elimina del saldo de la tarjeta a la medianoche del último día del mes.
4. No es necesario separar las frutas y verduras frescas del resto de los alimentos al comprarlas en la mayoría de las tiendas, pero debe hacerse al final en las tiendas que tienen un dispositivo al costado (una unidad independiente utilizada para procesar transacciones eWIC).

CARRITO DE COMPRAS

GUÍA DE COMPRAS DE FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS



Quando compre frutas y verduras frescas, utilice la siguiente tabla para ayudarle a calcular el costo de su compra.



1. Coloque el artículo en la balanza de la tienda de comestibles.
2. Redondee el peso a la libra más cercana (lb) o media libra.
3. Estime el costo del artículo en función de la tabla.

Precio por libra	1 lb	1 ½ lbs	2 lbs	2 ½ lbs	3 lbs	3 ½ lbs	4 lbs
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

Consejos de compra y almacenamiento

- Compre frutas y verduras de temporada o en oferta.
- Compre solo lo que pueda almacenar y consumir antes de que se estropee.
- No compre frutas y verduras que estén magulladas o dañadas. Manipúlelas con cuidado para evitar magulladuras.
- Si la fruta o verdura se almacenó fría en la tienda, manténgala en el refrigerador de su casa.
- Si se almacenó a temperatura ambiente en la tienda, manténgala en la mesada de su casa.
- Refrigere las frutas y verduras precortadas o peladas.
- Lave las frutas y verduras justo antes de consumirlas, cortarlas o cocinarlas.



CEREALES FRÍOS - 12 oz. o más



Grape-Nuts + ▲
& Grape-Nuts Flakes + ▲



Kix ▲ (solo el regular)



Cheerios + ▲
& Cheerios multicereales ▲#

También: Essential Everyday Multicereal y Best Choice Multicereal Happy O's



Original ▲ # + & Little Bites Mini
Trigo + ▲ # (solo original)



Total Whole Grain
▲ +



Life (solo el original)
▲



Our Family Bran Flakes
También: Food Club, Best Yet,
Great Value, Essential Everyday,
Ralston, Signature Select, That's
Smart o Best Choice



Oatmeal Squares
+ ▲



Corn Flakes
También: Our Family, Food Club,
Best Yet, Essential Everyday,
Signature Select, Market Pantry,
That's Smart y Ralston



Our Family Toasted Oats
También: Food Club, Best Yet, Market
Pantry, Essential Everyday, Signature
Select, That's Smart y Ralston
Tasteos



Crispix
También: Our Family/
Essential Everyday Crispy
Hexagons, y Food Club Twin
Grain Crisp



Great Value Frosted
Shredded Wheat
También: Best Yet, Our Family,
Food Club, Essential Everyday,
Ralston y Best Choice



Frosted Mini Spooners + ▲



Honey Bunches of Oats
(solo Honey Roasted)
También: Our Family/Signature Select
Oats y More with Honey,
Essential Everyday y Best Yet Honey
Oats and Flakes, y Food Club Honey
and Oats



Essential Everyday
Nutty Nuggets
También: Great Value
Crunchy Nuggets, Signature
Select Nutty Nuggets



Rice Krispies
También: Our Family, Malt O Meal, Essential
Everyday, Best Yet y Signature Select Crispy
Rice, Food Club, That's Smart y Best Choice
Crisp Rice, Great Value Rice Crisps y Market
Pantry Toasted Rice



Maíz, arroz, trigo + ▲ # Chex
También: Our Family/Ralston Rice & Corn Biscuits, Best
Choice Wheat Crisps, Essential Everyday Corn, Wheat o Rice
Squares, Great Value Rice & Corn Squares, Food Club Rice,
Corn & Wheat Squares, Signature Select Corn & Rice Pockets



CEREALES CALIENTES



Quaker
Avena Instantánea

(original y en paquetes únicamente)

También: Our Family, Food Club, Best Yet, Signature Select, Great Value, Essential Everyday, Best Choice y Ralston



Malt O Meal
simple o de chocolate



Crema de Trigo (1 min., 2 ½ min.), Crema de Trigo Instantánea

REFERENCIAS DE LOS CEREALES

#º - 100 % HIERRO

+ - 4 GRAMOS O MÁS DE FIBRA

▲ - 51 % O MÁS INTEGRALES

Compre cualquier combinación de cereales calientes o fríos de 36 oz o menos.

$$18 \text{ oz.} + 18 \text{ oz.} = 36 \text{ oz.}$$

$$12 \text{ oz.} + 12 \text{ oz.} + 12 \text{ oz.} = 36 \text{ oz.}$$

$$12 \text{ oz.} + 12 \text{ oz.} + 12 \text{ oz.} = 36 \text{ oz.}$$

$$14,5 \text{ oz.} + 18 \text{ oz.} = 32,5 \text{ oz.}$$



CEREALES PARA BEBÉS



Envase de 8 o 16 oz: arroz, avena, multicereales, trigo entero

Sin fruta ni fórmula agregada, orgánicos, sensible o DHA.



COMIDA PARA BEBÉS – FRUTAS Y VERDURAS

Tippy Toes/Parent's Choice: frascos de 4 oz, con un solo ingrediente

Frutas de segunda etapa: peras, mangos, manzanas y bananas



Verduras de segunda etapa: calabacín, guisantes, batatas, zanahorias y judías verdes

Gerber: plástico de 2 oz o 4 oz (dos paquetes), frascos de 4 oz, con un solo ingrediente

Frutas de primera y segunda etapa: manzanas, bananas, peras, duraznos, mangos y ciruelas pasas



Vegetales de primera y segunda etapa: batatas, calabacines, zanahorias, judías verdes, guisantes, calabaza y maíz

Beech-Nut: frascos de 4 oz, con un solo ingrediente

Frutas de primera etapa y segunda etapa: manzanas, duraznos, peras, bananas y mangos



Verduras de primera y segunda etapa: calabacín, zanahorias dulces, guisantes, batatas y judías verdes

Sin productos orgánicos, bolsitas, cenas, combinaciones (por ejemplo, manzana y arándano) ni alimentos de la tercera etapa.



FÓRMULA



La marca, el tamaño y la cantidad se indican en el saldo de beneficios del eWIC.



No se permiten sustituciones ni cambios.



PAN

Deben ser panes/panecillos de trigo integral o de grano integral

16 oz. para mujeres

32 oz para niños

MARCAS DE PAN

Our Family Con 100 % de Trigo Integral (16 oz.)

Village Hearth Con 100 % de Trigo Integral (16 o 20 oz.)

Great Value Con 100 % de Trigo Integral (16 o 20 oz.)

Sara Lee con 100 % de trigo integral (16 o 20 oz.)

Food Club Con 100 % de Trigo Integral (16 oz.)

Best Choice Con 100 % de Trigo Integral (16 oz.)

SunnyBrook Con 100 % de Trigo Integral (16 oz.)

MARCAS DE PANES (solo para niños)

Village Hearth rodajas delgadas de trigo integral (12 oz),

media hogaza de trigo 100 % integral (12 oz)

Brownberry pan para sándwich delgado de trigo 100 % integral (12 oz).



PASTA

Pasta con 100 % de Trigo Integral/Cereal Integral de 16 oz. únicamente

MARCAS

Great Value Espagueti, Linguine, Espagueti Delgado, Rotini, Coditos, Penne

Barilla Rotini, Espagueti, Espagueti Delgado, Linguine, Penne, Coditos, Conchas Medianas

Our Family Rotini, Espagueti

Food Club Espagueti, Penne

Essential Everyday Rotini,

Espagueti, Espagueti Delgado, Coditos, Penne

Ronzoni Healthy Harvest Rotini, Espagueti, Espagueti Delgado, Linguine, Penne Regate

Gia Russa Linguine, Penne Rigate, Rigatoni Romano, Rotini

Hodgson Mill Espagueti, Cabello de Ángel, Coditos, Espirales

Signature Select Coditos, Linguine, Penne Regate, Rotini, Espagueti, Espagueti Delgado



ARROZ INTEGRAL

Debe ser simple y de cereal integral

En bolsa o caja – se incluye el arroz en bolsa para hervir e instantáneo

Hasta 16 oz. para mujeres

Hasta 32 oz. para niños

No se incluyen el arroz Ber's, el arroz silvestre, las mezclas, el arroz preparado ni el arroz orgánico.



TORTILLAS DE TRIGO ENTERO

16 oz. para mujeres

32 oz (o 2 de 16 oz) para niños

MARCAS

Chi Chi's Trigo Integral (16 oz.)

Essential Everyday Trigo Integral (16 oz.)

La Banderita Trigo Integral (16 oz.)

Mission Trigo Integral (16 oz.)

Don Pancho Trigo Integral (16 oz.)

Frescado's Trigo Integral (16 oz.)

Food Club Trigo Integral (16 oz.)

Market Pantry Trigo Integral (16 oz.)

Our Family Trigo entero (16 oz.)

Azteca Trigo entero (16 oz.)

Signature Select Trigo Integral (16 oz.)

Great Value Trigo Integral (16 oz.)



TORTILLAS DE MAÍZ SUAVE

Se incluye el maíz amarillo o blanco

16 oz. para mujeres

32 oz (o 2 de 16 oz) para niños

MARCAS

Mission Maíz, extrafino (16 oz)

La Burrita Maíz (16 oz.)

La Banderita Maíz (16 oz.)

Food Club Maíz (16 oz.)

Essential Everyday Maíz (16 oz.)

Our Family Maíz (16 oz.)

