

# Kentucky



**Lista de alimentos  
aprobados WIC**

**Octubre 1, 2016 a  
Septiembre 30, 2017**

# Cereal

10 Onzas o más grande  
Así se encuentran los siguientes cereales en el mercado

## B & G Foods

- Cream of Wheat Instant
- Cream of Rice Instant
- Cream of Wheat Whole Grain#
- Cream of Wheat 2 1/2 Minute



## General Mills

- Cheerios#
- Multi-Grain Cheerios#
- Cheerios Ancient Grains#
- Fiber One Honey Clusters#
- Wheaties#
- Corn Chex
- Rice Chex
- Wheat Chex#
- Dora the Explorer Kix#
- Honey Kix#
- Berry Berry Kix#
- Total#



# Cereal

## Kellogg's

- All Bran Complete Wheat Flakes#
- Corn Flakes
- Frosted Mini Wheats Original#
- Frosted Mini Wheats Little Bites#
- Unfrosted Mini Wheats#



## Post

- Alpha-Bits#
- Bran Flakes#
- Honey Bunches of Oats Honey Roasted
- Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches#
- Honey Bunches of Oats Whole Grain Honey Crunch#
- Grape Nuts Original#
- Grape Nuts Flakes



## Quaker

- Original Instant Oatmeal#
- Life Original#
- King Vitaman
- Oatmeal Squares Golden Maple#
- Oatmeal Squares Brown Sugar#



## Malt-O-Meal

- Crispy Rice
- Frosted Mini Spooners#
- Oat Blenders with Honey
- Original Hot Wheat Cereal



## Sunbelt Bakery

- Simple Granola#



**NO cereales orgánicos  
Únicamente los cereales  
de esta lista**

Cereales integrales están  
marcados con el símbolo #

**Compra 36 onzas de cereal**

36 oz

18 oz = 36 oz

18 oz

24 oz = 36 oz

12 oz

10 oz

10 oz = 36 oz

10 to  
16 oz

12 oz

12 oz = 36 oz

12 oz

## Jugo

**Sin dulce 100% Frutas/verduras**

**Jugo 100% de fruta congelado  
12 onzas (rinde 48 onzas)**

Cualquier marca - pomelo/toronja  
o naranja  
Seneca - manzana  
Old Orchard - cualquier sabor



**Jugo 100% de fruta enlatado o plastico  
64 onzas**

Cualquier marca - pomelo o naranja  
Manzana - Lucky Leaf, Musselman's, Seneca, Mott's  
Piña - Del Monte, Libby's  
Juicy Juice - Cualquier sabor  
Old Orchard 100% Juice - Cualquier sabor

**Jugo 100% de verdura enlatado o plástico  
64 onzas**

Jugo de tomate:

Campbell's

Campbell's Low Sodium

Jugo de verduras:

V-8

V-8 Low Sodium

**Compre el tamaño que se muestra en la lista EBT.**

**SI** al calcio agregado

**No compre**

**NO** jugos diferentes a estos de la lista

**NO** jugo orgánico

**NO** mezclas

**NO** V8 Lite, Splash o Fusion

**NO** DHA (ácido graso), probióticos o endulzante artificial

## Leche

La marca más económica de cada clase y el tamaño especificado



Descremada/Sin grasa  
Baja en grasa (½%, 1%)  
Reducida en grasa (2%)  
Leche entera

Con cultivo láctico probióticos *Acidophilus* y/o *Bifidum* (A/B), deslactosada y leche en polvo se permiten si esta en la lista de los beneficios EBT.

SI calcio agregado

### No compre

**NO** leche de sabores, leche de cabra, suero de leche, Vitamite 100, Almond, leche de arroz ni evaporada  
**NO** leche orgánica  
**NO** leche con esteroides de plantas agregados, esteroides, DHA, ARA y/o Omega 3  
**NO** leche de envase de larga vida

## Leche de soya

Medio galón de leche de soya

Para comprar la leche de soya, debe estar en la lista de EBT.

Medio galón de leche de soya

Leche de soya aprobada

Silk Soy  
Original



8th Continent  
Original



(marcas como aparecen en el mercado)

**Ningún otro tipo de leche de soya se autoriza**

## Leche

# WIC reduce la grasa a 1% o menos % de leche



Para las mujeres y niños  
mayores de 2 años.

- Menos calorías para un peso saludable.
- Menos grasa saturada para un corazón sano.
- Más calcio para unos huesos y dientes fuertes, y una presión arterial sana.
- La misma cantidad o más de vitaminas A y D.



# Yogur

Envase de 32 onzas  
únicamente

Compre la clase que se  
muestra en su lista de EBT



## Yogur de leche entera

### Dannon

- Whole Milk Plain



### Kroger

- Whole Milk Plain
- Whole Milk Vanilla



### Meijer

- Whole Milk Plain



## Yogur bajo en grasa o sin grasa

### Coburn Farms

- Low Fat Plain
- Low Fat Vanilla



### Dannon

- Nonfat Plain
- Strawberry Nonfat
- Strawberry Banana Nonfat
- Lowfat Plain
- Lowfat Vanilla



### Essential Everyday

- Fat Free Plain
- Plain Low Fat
- Strawberry Banana Lowfat
- Peach Low Fat
- Strawberry Low Fat
- Vanilla Low Fat



# Yogur

### Food Club

- Fat Free Plain
- Lowfat Vanilla
- Strawberry Lowfat



### Food Lion

- Plain Nonfat
- Vanilla Lowfat



### Great Value

- Nonfat Plain
- Lowfat Vanilla
- Lowfat Strawberry Banana
- Lowfat Strawberry
- Lowfat Peach



### Kroger

- Fat Free Plain
- Blended Lowfat Plain
- Blended Lowfat Vanilla



### Meijer

- Plain Nonfat
- Plain Lowfat
- Lowfat Strawberry Banana
- Lowfat Strawberry
- Lowfat Vanilla



### Our Family

- Nonfat Plain
- Nonfat Vanilla
- Nonfat Strawberry



### Yoplait

- Plain Nonfat
- Original Vanilla Low Fat
- Original Strawberry Banana Low Fat
- Original Strawberry Low Fat
- Original Harvest Peach Low Fat



### No compre

**NO** orgánico

**NO** yogur que ha sido colado/sin suero o griego

**NO** endulzantes artificiales (NO Light & Fit o Carb Master)

**NO** multi-empaque

**NO** yogur liquido ni congelado

**NO** con ingredientes para mezclar como granola, pedacitos de fruta, miel o nueces

## Queso

en bloque, desmoronado, en cubitos, tajado, rallado o en palitos — en paquetes de 8 o 16 onzas únicamente — La marca más barata de la clase y el tamaño que escoja

En bloque  
Cheddar  
Colby  
Monterey Jack

Mozzarella  
Muenster  
Provolone  
Suizo



**SI** a la variedad de paquetes/combinaciones, bajo colesterol, bajo en grasa, desnatado, sin grasa, calcio agregado y bajo en sodio

### **No compre**

**NO** se permite ningún tipo de queso de deli/charcutería

**NO** queso americano

**NO** a las comidas con queso, productos de queso, de untar, procesado pasteurizado, no imitaciones de quesos

**NO** a los quesos con picante, pimienta, hierbas agregadas, condimentos, ni sabores (de vino o ahumados)

**NO** queso orgánico

**NO** a los quesos con probióticos agregados (como cultivos Liv Active, etc.)

## Huevos

Grado A - Blancos - docena únicamente Tamaño - Pequeño, mediano, grande



### **No compre**

**NO** huevos orgánicos, los huevos que dicen en la caja cage free o free range, bajos en colesterol, libre de antibióticos, huevos de gallinas que han sido alimentadas a la vegetariana o multigranos y no a los huevos con hormonas

**NO** a los huevos con Omega 3 u otros ácidos grasos agregados

**NO** a los huevos de color café (amarillos)

## Frijoles o arvejas/chicharos

Cualquier marca  
Secos — Bolsa de 16 onzas (1 libra) o  
Enlatado — de 15 a 16 onzas



**Cualquier** clase de frijoles o arvejas/chicharos, algunos ejemplos son:

Negros

Frijol con punto negro

Garbanzos

Frijoles grandes (*great northern*)

Lima/Judías valencianas

Lentejas

Judías blancas

Mezclados

Pinto

Rojos Caraota

**SI** frijoles mezclados (pinto y great northern, etc.)

**SI** regular y bajo en sodio

### **No compre**

**NO** frijoles con carne, sabores, salsas, condimentados, grasas, azúcares agregadas o aceites

**NO** frijoles orgánicos ni horneados

**NO** habichuelas enlatadas, arvejas o habichuelas amarillas

## Mantequilla de maní/cacahuete

Cualquier marca únicamente de  
16 a 18 onzas

**SI** a la mantequilla compacta, cremosa o que en el envase diga en inglés chunky, crunchy o extra crunchy

**SI** baja en sodio y baja en azúcar

**SI** a los productos que dicen natural

### **No compre**

**NO** a las mantequillas de maní bajas en carbohidratos

**NO** mermeladas, miel, chocolate, endulzante artificial o sabores agregados

**NO** tubos, tajadas o recipientes "para llevar"

**NO** mantequilla de cacahuete orgánica

**NO** mantequilla baja en grasa

**NO** Omega 3, flaxseed o plus



# Amamantar

## Amamantar es lo mejor para la mamá y el bebé.

La leche materna es la comida perfecta para su bebé. Es la mejor comida para mantener a su bebé sano y feliz. Son muchos los beneficios en amamantar a su bebé.

### Beneficios para el bebé

- ✓ La comida más completa para su bebé.
- ✓ Provee defensas para su bebé.
- ✓ Protege al bebé del síndrome de muerte infantil súbita, infecciones del oído, obesidad, alergias, etc.
- ✓ Aquellos bebés que han sido amamantados tienen menos gases, vómitos o cólicos.

### Beneficios para la mamá

- ✓ Reduce el riesgo de cáncer de seno y ovarios.
- ✓ Le ayuda a regresar a su peso normal más rápido.
- ✓ Aumenta su vínculo afectivo con su bebé.
- ✓ Es más económico que el biberón.

## ¿Está mi bebé comiendo lo suficiente?

Su bebé necesita comer de 8-12 veces al día. Esto quiere decir que su bebé necesita comer cada hora y de ½ a 3 horas. Los bebés tienen un estómago pequeño cuando tienen:



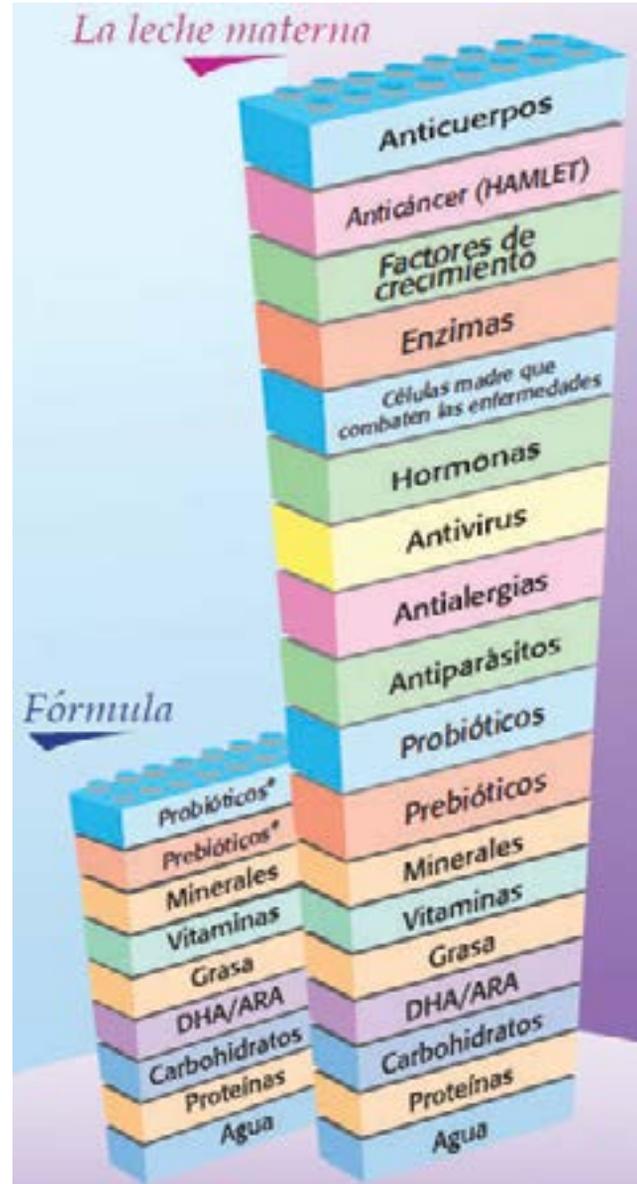
1 día de nacido	3 días de nacido	10 días de nacido
5-7 ml como el tamaño de una canica	22-27 ml/ 1 onza como el tamaño de una fresa	60-81 ml/ 2-2.7 onzas como el tamaño de un huevo

Para asegurarse que su bebé está comiendo lo suficiente:

- ✓ Monitoree el aumento de peso de su bebé. Los bebés deben subir de peso de ½ a 1 onza a diario en los primeros 6 meses.
- ✓ Cuente los pañales mojados y sucios. Su bebé debería tener 6 o más pañales mojados y al menos 3 pañales sucios después de 6 días de nacimiento.

# Amamantar

## La leche materna tiene los mejores nutrientes que su bebé necesita



Adapted from California Department of Health Services

# Tofu

## Recipientes de 8 o 14 a 16 onzas

<u>NaSoya</u>	<u>House Foods</u>	<u>Azumaya</u>	<u>Simple Truth</u>
Extra Firm	Extra Firme	Firme	Firme
Firm	Firme		
Lite Silken	Regular		
Silken			
Soft			
Lite Firm*			
en cubos super firm			
(*como aparecen en inglés)			



**Para comprar el tofu, debe aparecer en la lista de EBT.**

**SI** preparado con calcio/sales de magnesio

### **No compre**

**NO** grasa agregada, azúcares, aceites o sodio

**NO** tofu adobado o condimentado

# Pescado

**Únicamente las siguientes clases y tamaños. Cualquier marca empacados en aceite y agua.**

SALMON ROSADO—Latas de 6 y 7.5 onzas únicamente

SARDINAS—Latas de 3.75 y 15 onzas únicamente

ATUN—Latas de 5 y 6 onzas únicamente



**Para comprar pescado, debe estar en la lista de EBT.**

**SI** pescado regular o bajo en sodio

### **No compre**

**NO** al atún blanco o albacore

**NO** al pescado orgánico

**NO** a los paquetes de aluminio

**NO** condimentos, otros sabores o aderezos

# Frutas y verduras

## Frescas

**SI** a las enteras o cortadas

**SI** a las orgánicas

### **No compre**

**NO** frutas o verduras ornamentales como calabazas o pimentones pintados en lazos

**NO** bandejas para fiestas o canastas de frutas

**NO** muffins ni productos horneados

**NO** alimentos del deli

**NO** alimentos de la barra de ensalada; por ejemplo, ensalada de papa

**NO** papas secas

**NO** hierbas o condimentos

**NO** repollitos de bruselas

**NO** mezclas de frutas/nueces

**NO** frutas o verduras secas

**NO** congelados, enlatados o en paquete

**NO** aderezos, crutones, hierbas, condimentos, adobos,

## Congelados

**SI** a cualquier marca, variedad o tamaño

**SI** enteros, cortados o mezclados

**SI** a los orgánicos

**SI** con o sin sal

### **No compre**

**NO** azúcar agregada, sirope, endulzantes artificiales,

**NO** azúcar azgrasas, aceites, carne, pasta, arroz, nueces, quesos, mantequilla, condimentos, aliños picantes o especias, salsas marinadas/adobos, aderezos ni salsa

**NO** papitas fritas ni patatas (tater tots in inglés)

**NO** verduras empanizadas o para freír



# Productos integrales

100% pan y bolillo integrales  
16 onzas

\*Las marcas están en inglés ya que así se encuentran en el supermercado



Aunt Millie's Healthy Goodness 100% Whole Wheat



Best Choice 100% Whole Wheat



Bimbo 100% Whole Wheat



Bunny 100% Whole Wheat



Essential Everyday 100% Whole Wheat



Food Lion 100% Whole Wheat



Healthy Life Sugar Free 100% Whole Grain



IGA 100% Whole Wheat



Kern's 100% Whole Wheat



Kroger 100% Whole Wheat



Meijer 100% Whole Wheat



Nature's Own Whole Grain Sugar Free

# Productos integrales

100% pan y bolillo integrales  
16 onzas



Pepperidge Farm Light Style Soft Wheat



Pepperidge Farm Stoneground 100% Whole Wheat



Pepperidge Farm Very Thin Soft 100% Whole Wheat



Pepperidge Farm Whole Grain Seeded Rye



Roman Meal Sungrain 100% Whole Wheat



Sara Lee 100% Whole Wheat



Schwebel's 100% Whole Wheat



Wonder 100% Whole Wheat



Healthy Life 100% Whole Wheat Hot Dog Buns



Healthy Life 100% Whole Wheat Sandwich Buns

## No compre

**NO** pan blanco

**NO** pan orgánico

**NO** aditivos como hierbas, condimentos, pimentones, queso, tomates o uvas pasas

# Productos integrales

**100% Pasta integral**  
**Tamaño de 16 onzas (1 lb.) únicamente –**  
**Cualquier marca**



**SI** a cualquier figurita de pasta (por ejemplo rotini, penne, espagueti, macaroni, coditos o linguini)

## **No compre**

- NO** orgánico
- NO** queso, verduras, azúcares, grasas, aceites, sal (sodio) ni otros sabores agregados
- NO** a la pasta hecha a base de huevos
- NO** a las comidas de pasta individuales ni enlatada
- NO** a la pasta sin TACC/sin gluten ni de arroz integral
- NO** a la harina de maíz, semilla chía ni linaza

# Productos integrales

**Arroz integral**  
**Paquetes de 14 o 16 onzas –**  
**Cualquier marca**



**SI** instantáneo, rápido o regular

## **No compre**

- NO** orgánico
- NO** aditivos como hierbas, condimentos, pimentones, queso, espinaca o tomates

# Productos integrales

**Tortillas**  
**Paquetes de 16 onzas**

## Tortillas integrales

Best Choice	Ortega
Carlita	Meijer
Celias	Food Lion
Don Pancho	IGA
Kroger	Food Club
La Banderita	Tio Santi
MiCasa 100%	Essential Everyday
Mission	



## Tortillas de maíz

Carlita	Meijer
Celias	Mission
Don Pancho	Best Choice
La Banderita	Guerrero
La Burrita	Essential Everyday



## **No compre**

- NO** orgánico
- NO** aditivos como hierbas, condimentos, pimentones, queso, espinaca o tomates

**Combine los integrales a la misma cantidad que se muestra en su lista de compra EBT**

Ejemplo:  $\boxed{\text{pan de 16 onzas}} + \textcircled{\text{tortilla de 16 onzas}} = 32 \text{ onzas}$

Ejemplo:  $\boxed{\text{pan de 16 onzas}} + \boxed{\text{pasta de 16 onzas}} = 32 \text{ onzas}$

# Alimentos para bebés



Amamantar es lo mejor para su bebé.

## Fórmula/Leche en polvo

Compre el tamaño y el tipo que se muestra en la lista EBT

### **No compre**

**NO** leche entera, baja en grasa, descremada, evaporada o leche de cabra  
**NO** leche en polvo orgánica  
**NO** a los líquidos para rehidratar ni soluciones con electrolitos, como el Pedialyte

## Cereal seco para los bebés Empaques de 8.0 onzas únicamente

Marcas aprobadas

Gerber

Beechnut



### **No compre**

**NO** aditivos como fruta, fórmula, azúcar, yogur o DHA& ARA (ácidos grasos)  
**NO** orgánico  
**NO** cereal en frasco/tarro o paquete

# Alimentos para bebés

## Frutas y verduras para bebés 4.0 onzas únicamente

Marcas aprobadas

Gerber

Beechnut



**SI** a las mezclas sencillas de frutas o verduras como por ejemplo arvejas y zanahoria, manzana y banano o batata/camote y manzana

### **No compre**

**NO** aditivos como azúcar, almidones, sal/sodio, yogur o DHA & ARA (ácidos grasos)  
**NO** orgánico  
**NO** comidas, postres, delights\* o pudín (\*no alimentos con esta palabra)

## Carne para los bebés Recipientes de 2.5 onzas únicamente

Marcas aprobadas

Gerber

Beechnut



**Para comprar la carne para el bebé, debe estar en la lista EBT**

**SI** a las carnes sencillas con salsa gravy

### **No compre**

**NO** aditivos de fruta, verduras o DHA & ARA  
**NO** aceite, azúcar, cebolla ni ajo  
**NO** orgánico  
**NO** palitos de pollo, pavo o de carne  
**NO** a los acompañamientos de Gerber Graduates Lil' Meals, Lil' Sides o Lil Entrees  
**NO** "comidas"  
**NO** paquetes

# Alimentos para bebés

## Conversión de alimentos

### Cereal para los bebés

$$\boxed{8 \text{ oz}} + \boxed{8 \text{ oz}} + \boxed{8 \text{ oz}} = 24 \text{ oz.}$$

### Frutas y verduras para bebés

Bebés alimentados parcialmente con fórmula (leche en polvo) y amamantado

**128 oz. = 32 (4 oz.) frascos**

o

**128 oz. = 16 2-paquetes de 4 oz.**

Bebé amamantado completamente

**256 oz. = 64 (4 oz.) frascos**

o

**256 oz = 32 2-paquetes de 4 oz.**

### Carne para los bebés

Bebé amamantado completamente

**77.5 oz = 31 (2.5 oz.) frascos**



# NO CAIGA EN LA TRAMPA



**VENDER O CANJEAR  
FORMULA/LECHE EN  
POLVO, LOS ALIMENTOS  
O LAS TARJETAS EWIC ES  
ILEGAL Y RESULTARA EN  
CARGOS CRIMINALES Y/O LA  
SUSPENSIÓN EN RECIBIR LOS  
BENEFICIOS EN EL FUTURO**



# Reporte a las personas que rompen las leyes y regulaciones de los programas de USDA

## Actividad Criminal como:

- Soborno
- Contrabando
- Robo
- Fraude
- Arriesgar salud o seguridad pública
- Mal manejo de fondos
- Violencia en el lugar de trabajo
- Mala conducta del empleado
- Mala conducta investigativa
- Conflicto de intereses

**Llamar al 1-800-424-9121 o visite [www.usda.gov/oig](http://www.usda.gov/oig)**

La identidad del demandante es protegida bajo las estipulaciones de la Ley de Protección del Informante de 1989

## Sus derechos

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 Relay 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](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, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**de compras con WIC EBT:  
[www.EBTShopper.com](http://www.EBTShopper.com)**



**Kentucky Public Health**  
Prevention. Promotion. Protection.

**WIC- 40**