



Departamento de Salud del
Estado de Washington
Oficina del Estado del
Programa WIC

1-800-841-1410



Trabajamos continuamente para lograr
un Washington más seguro y sano

DOH-Publication # 961-179SP (Rev. 4/06)

ESTADO DE WASHINGTON

PROGRAMA WIC

ALIMENTOS WIC

Efectivo en
1 de abril de 2006 – 31 de marzo de 2009

*El Programa WIC del
Estado de Washington es un
proveedor y empleador que
ofrece igualdad de oportunidades.*

CEREALES

COMPRE

Elija entre estos cereales:



Elija cualquier combinación de cereales WIC por un total igual o menos de 36 oz.

$$\begin{array}{r} 21 \text{ oz} \\ + 13 \text{ oz} \\ \hline 34 \text{ oz} \end{array}$$



21 oz

13 oz

$$\begin{array}{r} 18 \text{ oz} \\ + 18 \text{ oz} \\ \hline 36 \text{ oz} \end{array}$$



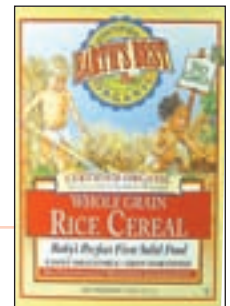
18 oz

18 oz

CEREALES INFANTILES

COMPRE

Elija entre estos cereales infantiles en cajas de 8 oz. o 16 oz.:



NO COMPRE

- Cereales infantiles con fruta o fórmula añadidas
- Cereales infantiles en lata o tarro
- Raciones o paquetes individuales



¡La lactancia materna es la mejor opción para su bebé!

LECHE

ZANAHORIAS Para mujeres que están lactando

COMPRE

Compre cualquier marca de zanahorias enteras o en miniatura.

Se permiten las orgánicas.

Elija:

- Frescas
- Congeladas
- En lata



NO COMPRE

- Con verduras, salsas o sabores añadidos
- Zanahorias púrpuras o amarillas
- Zanahorias parisinas
- Bolsas de zanahoria rallada
- Zanahoria cruda cortada

ATÚN Para mujeres que están lactando

COMPRE

Compre cualquier marca de atún ligero en trozos envasado en agua.



NO COMPRE

- Atún albacora
- Atún blanco en bloque o a trozos
- Atún envasado en aceite
- Atún en bolsa o en paquete de bocadillo
- Atún tratado

COMPRE

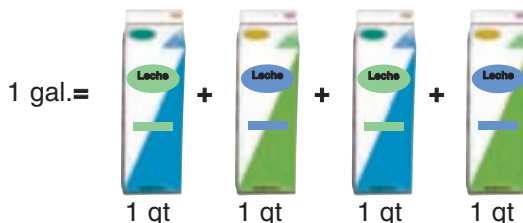
Compre el tipo y la cantidad de leche de vaca indicada en el cheque. Elija cualquier marca y combinación de cantidades.

Se permite leche en polvo y evaporada si así se indica en el cheque.

Elija entre los siguientes tipos de leche:

- Con menos grasas (2%)
- Baja en grasas (1%)
- Sin grasas
- No grasa
- Descremada
- Sin lactosa
- Lactaid
- Acidophilus
- Kosher
- Skim Deluxe
- Trim Deluxe
- Skim Royal
- Skim Supreme
- Entera*
- Leche orgánica

*NO se permite la leche entera cuando en el cheque se indica 2% o menos.



La 1% o menos es mejor en el caso de las mujeres y los niños de más de 24 meses de edad.

NO COMPRE

- Leche de soja o de arroz
- Leche de cabra
- Leche con sabores
- Leche cruda o no pasteurizada
- En botellas de cristal

JUGO

COMPRE

Elija entre estos jugos, hasta la cantidad indicada en el cheque:

El jugo fortificado con calcio no se recomienda para infantes.

LATAS CONGELADAS DE 10 OZ., 11.5 OZ. O 12 OZ.

Jugo de naranja y toronja Minute Maid 100% Jugo



Grapefruit with Calcium

Original Orange

Country Style Orange

Pulp-Free Orange

Original with Calcium

Reduced Acid Orange

Orange with Extra Vitamins C & E, Plus Zinc

Orange Passion with Calcium

Orange Tangerine with Calcium

Jugo de manzana Tree Top Apple 100% Juice *Etiqueta Verde*



MANTEQUILLA DE CACAHUETE

COMPRE

Compre cualquier marca de mantequilla de cacahuete en frasco de 16 oz. o 18 oz.

Elija:

- Cremosa, con trocitos de cacahuete o crujiente.
- Al natural
- Roasted Honey Nut



NO COMPRE

- Mantequilla de cacahuete gastronómica o fresca y molida
- Mantequilla de cacahuete a granel
- Con mermeladas, jaleas o chocolate añadidos
- Mantequilla de cacahuete para untar
- Mantequilla de cacahuete baja en grasas para untar
- Mantequilla de cacahuete orgánica

HUEVOS

COMPRE

Compre cualquier marca de huevos de gallina blancos, por docena (12) en cartones.

Elija:

- Pequeños
- Medianos
- Grandes



NO COMPRE

- Huevos Egglard's Best
- Huevos orgánicos
- Huevos tratados
- Huevos morenos
- Huevos extra grandes o jumbo

COMPRE

Compre cualquier marca y variedad de frijoles, chicharos o lentejas secos al natural.

Se permiten los orgánicos.

Elija:

- A granel
- Bolsas de 1 libra



NO COMPRE

- En lata
- Mezclas con sopa

Old Orchard 100% Jugo

Tapa verde oscuro y tirador.



- Apple
- Grape
- White Grape
- Ruby Red Grapefruit
- Orange
- Orange Calcium Fortified
- Pineapple
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Passion Mango
- Apple Cranberry
- Apple Cherry
- Apple Raspberry
- Apple Strawberry Banana
- Cranberry Blend
- Cranberry Raspberry
- Pineapple Orange
- Pineapple Orange Banana
- Fruit Punch, 100% juice

NO COMPRE

- Botellas de plástico
- Jugo congelado Dole
- Jugo congelado Welch's

JUGO

COMPRE

Elija entre estos jugos, hasta la cantidad indicada en el cheque:

LATAS DE 46 OZ.



NO COMPRE

- Botellas de plástico
- Jugo congelado Dole
- Jugo congelado Welch's

QUESO

COMPRE

Compre cualquier marca y combinación de queso aprobado por WIC hasta la cantidad indicada en el cheque.

Elija entre los siguientes tipos de queso, en bloque igual o superior a 8 oz:

- **Cheddar** (suave, medio o agudo, amarillo o blanco)
- **Kraft Deluxe American** (no cortado, caja azul)
- **Monterey Jack** (al natural)
- **Mozzarella** (entero o parcialmente descremado)
- **String Cheese** (sólo mozzarella blanco, en bolsas de 8 oz. o más)

Se permite el queso sin grasa, de grasa reducida y "ligero."

8 oz. + 8 oz. = 16 oz. = 1 lb. = 1 libra



NO COMPRE

- Barritas o bloques de queso envasados individualmente
- Queso a granel
- Queso cortado, a tiras, rallado o en taquitos.
- Queso orgánico
- Queso crudo o sin pasteurizar

Jugo

Queso