



Programa WIC Lista de alimentos autorizados de Illinois

EFFECTIVO FEBRERO 2022

Granos		Lácteos		Carnes y Frijoles																																																																											
<p>Pan y Bollos 100% Integrales - 16 oz La harina de trigo integral debe ser el primer ingrediente en la lista No incluye: Orgánico, productos de panadería</p> <p>Pasta 100 % integral - 16 oz SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:</p> <table border="0"> <tr> <td>Kroger</td> <td>Bionaturae</td> <td>Hodgson Mill</td> <td>Mishpacha</td> </tr> <tr> <td>Colavita</td> <td>Delallo</td> <td>Signature Select</td> <td>Essential Everyday</td> </tr> <tr> <td>Hy-Vee</td> <td>Fareway</td> <td>Schnucks</td> <td>Barilla</td> </tr> <tr> <td>Gia russa</td> <td>Luigi Vitelli</td> <td>Great Value</td> <td>Good & Gather</td> </tr> <tr> <td>Americas Choice</td> <td>Bella Terra</td> <td>Ronzoni</td> <td>Our Family</td> </tr> <tr> <td>Racconto</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>No incluye: Pasta a base de arroz, quinoa, lino, maíz, ni vegetales, orgánicos, azúcares, grasas, aceites o sal</p>		Kroger	Bionaturae	Hodgson Mill	Mishpacha	Colavita	Delallo	Signature Select	Essential Everyday	Hy-Vee	Fareway	Schnucks	Barilla	Gia russa	Luigi Vitelli	Great Value	Good & Gather	Americas Choice	Bella Terra	Ronzoni	Our Family	Racconto				<p>Leche El tipo y el tamaño del producto aparecerán en su lista de compras familiar</p> <p>1% o Skim - Solo para niños mayores de 2 años y mujeres</p> <p>SOLO SE PERMITE CUANDO ESTÁ IMPRESO EN LA LISTA DE COMPRAS FAMILIAR: Entero (solo para niños de 1 año) Sin lactosa: ½ galón Kosher UHT- 32oz</p> <p>No incluye: Bebidas orgánicas, al 2 %, saborizadas, de suero de leche, de arroz, de cabra, de nueces o de granos, especiales u otras alternativas a la leche, botellas de vidrio</p>		<p>Frijoles, Guisantes Y Lentejas</p> <table border="0"> <tr> <td>Seco cualquier tipo o marca 16 onzas</td> <td>Enlatado cualquier tipo o marca 15-16 onzas</td> </tr> </table> <p>No incluye: orgánicos, sopas, condimentos, frijoles horneados, grasas, aceites o carnes agregadas, judías verdes*, judías blancas*, judías verdes* ni guisantes* (*compre estos alimentos con su beneficio en dólares para frutas y verduras)</p>		Seco cualquier tipo o marca 16 onzas	Enlatado cualquier tipo o marca 15-16 onzas																																																
Kroger	Bionaturae	Hodgson Mill	Mishpacha																																																																												
Colavita	Delallo	Signature Select	Essential Everyday																																																																												
Hy-Vee	Fareway	Schnucks	Barilla																																																																												
Gia russa	Luigi Vitelli	Great Value	Good & Gather																																																																												
Americas Choice	Bella Terra	Ronzoni	Our Family																																																																												
Racconto																																																																															
Seco cualquier tipo o marca 16 onzas	Enlatado cualquier tipo o marca 15-16 onzas																																																																														
<p>Bulgur - 16 oz Arroz Integral - 16 oz Simple, Regular o Instantáneo No incluye: Orgánico</p>		<p>Leche de soya - 64 oz</p> <p>SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS: 8th Continent (original o vainilla) Silk (original) Great Value (original)</p>		<p>Mantequilla de maní 16-18 oz Cremoso, Crujiente, Chunky</p> <p>No incluye: Orgánico, pasta, o mezclado con otros ingredientes</p>																																																																											
<p>Tortillas - 16 oz SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:</p> <p>100% Trigo Integral</p> <table border="0"> <tr> <td>Kroger</td> <td>IGA</td> <td>Our Family</td> <td>Meijer</td> <td>Roundy's</td> <td>Guerrero</td> </tr> <tr> <td>Chi-Chis</td> <td>Micasa</td> <td>Frescados</td> <td>Signature Select</td> <td>Schnucks</td> <td>Tio Santi</td> </tr> <tr> <td>Mission</td> <td>Market Pantry</td> <td>La Banderita</td> <td>Ortega</td> <td>Great Value</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Best Choice</td> <td>Essential Everyday</td> <td>Don Pancho</td> <td>Celias</td> <td>Food Club</td> <td></td> </tr> </table> <p>Maíz Blando - Blanco o Amarillo</p> <table border="0"> <tr> <td>Kroger</td> <td>Don Marcos</td> <td>La Banderita</td> <td>Best Choice</td> <td>Chi-Chis</td> <td>Hy-Top</td> </tr> <tr> <td>Our Family</td> <td>Mission</td> <td>Essential Everyday</td> <td>IGA</td> <td>Frescados</td> <td></td> </tr> </table> <p>No incluye: tortillas de maíz duro/tacos, bajos en carbohidratos, orgánicos</p>		Kroger	IGA	Our Family	Meijer	Roundy's	Guerrero	Chi-Chis	Micasa	Frescados	Signature Select	Schnucks	Tio Santi	Mission	Market Pantry	La Banderita	Ortega	Great Value		Best Choice	Essential Everyday	Don Pancho	Celias	Food Club		Kroger	Don Marcos	La Banderita	Best Choice	Chi-Chis	Hy-Top	Our Family	Mission	Essential Everyday	IGA	Frescados		<p>Yogur - 32 oz Simple o con sabor</p> <p>Yogur de Leche Entera - Solo para niños de 1 año</p> <p>SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS</p> <table border="0"> <tr> <td>Brown Cow</td> <td>Hy-Vee</td> <td>Kroger</td> <td>Meijer</td> </tr> <tr> <td>Prairie Farms</td> <td>Mountain High</td> <td>Lucerne</td> <td>Essential Everyday</td> </tr> <tr> <td>Dannon</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Yogur bajo en grasa y sin grasa - solo para niños mayores de 2 años y mujeres</p> <p>SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS</p> <table border="0"> <tr> <td>Kroger</td> <td>Food Club</td> <td>LALA</td> <td>Prairie Farms</td> </tr> <tr> <td>Market Pantry</td> <td>Dannon</td> <td>Essential Everyday</td> <td>Best Choice</td> </tr> <tr> <td>Mountain High</td> <td>White Mountain</td> <td>Lucerne</td> <td>Schnucks</td> </tr> <tr> <td>Our Family</td> <td>Hy-Vee</td> <td>Mehadrin</td> <td>Meijer</td> </tr> <tr> <td>La Yogurt</td> <td>Yoplait</td> <td>Great Value</td> <td></td> </tr> </table> <p>No incluye: Orgánico, griego, edulcorantes artificiales o stevia, yogur bebible, con ingredientes a mezclar</p>		Brown Cow	Hy-Vee	Kroger	Meijer	Prairie Farms	Mountain High	Lucerne	Essential Everyday	Dannon				Kroger	Food Club	LALA	Prairie Farms	Market Pantry	Dannon	Essential Everyday	Best Choice	Mountain High	White Mountain	Lucerne	Schnucks	Our Family	Hy-Vee	Mehadrin	Meijer	La Yogurt	Yoplait	Great Value		<p>Tofu 14-16 onzas Cualquier textura, normal u orgánica.</p> <p>SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:</p> <table border="0"> <tr> <td>Nasoya</td> <td>O Organics</td> </tr> <tr> <td>Azumaya</td> <td>Natures Soy</td> </tr> <tr> <td>House Foods</td> <td>Franklin Farms</td> </tr> </table> <p>No incluye: Grasas, azúcares, edulcorantes, aceites, sodio ni condimentos añadidos</p>		Nasoya	O Organics	Azumaya	Natures Soy	House Foods	Franklin Farms
Kroger	IGA	Our Family	Meijer	Roundy's	Guerrero																																																																										
Chi-Chis	Micasa	Frescados	Signature Select	Schnucks	Tio Santi																																																																										
Mission	Market Pantry	La Banderita	Ortega	Great Value																																																																											
Best Choice	Essential Everyday	Don Pancho	Celias	Food Club																																																																											
Kroger	Don Marcos	La Banderita	Best Choice	Chi-Chis	Hy-Top																																																																										
Our Family	Mission	Essential Everyday	IGA	Frescados																																																																											
Brown Cow	Hy-Vee	Kroger	Meijer																																																																												
Prairie Farms	Mountain High	Lucerne	Essential Everyday																																																																												
Dannon																																																																															
Kroger	Food Club	LALA	Prairie Farms																																																																												
Market Pantry	Dannon	Essential Everyday	Best Choice																																																																												
Mountain High	White Mountain	Lucerne	Schnucks																																																																												
Our Family	Hy-Vee	Mehadrin	Meijer																																																																												
La Yogurt	Yoplait	Great Value																																																																													
Nasoya	O Organics																																																																														
Azumaya	Natures Soy																																																																														
House Foods	Franklin Farms																																																																														
<p>Avena - 16 oz A la antigua, tradicional, de cocción rápida, avena arrollada No incluye: orgánico</p>		<p>Queso - 16 oz o 8 oz en rebanadas o en bloque</p> <p>Grasa entera, baja en grasa o sin grasa; en cualquiera de los siguientes tipos o combinaciones:</p> <table border="0"> <tr> <td>Natural Cheddar</td> <td>Provolone</td> <td>Muenster</td> <td>Monterey Jack</td> </tr> <tr> <td>Mozzarella</td> <td>Swiss</td> <td>Colby</td> <td></td> </tr> </table> <p>No incluye: Orgánico, queso del área de delicatessen, queso para untar, producto, imitación, sabores o ingredientes agregados, rebanadas de queso envueltas individualmente</p>		Natural Cheddar	Provolone	Muenster	Monterey Jack	Mozzarella	Swiss	Colby		<p>Huevos - 1 Docena Grande o extra grande, solo carcasa blanca</p> <p>No incluye: Orgánico, vegetariano, libre de jaulas, criado en libertad o en pastos; bajos en colesterol, pasteurizados, fortificados/enriquecidos o cualquier otro huevo modificado o especial</p>																																																																			
Natural Cheddar	Provolone	Muenster	Monterey Jack																																																																												
Mozzarella	Swiss	Colby																																																																													
<p>Cereal - 12 oz o más grande</p> <p>General Mills Chex (maíz, arroz, arándanos, trigo, canela) Cheerios (original, multigrano) Kix (original, miel, baya baya)</p> <p>Kellogg's Frosted Mini Wheats (original, chocolate, pequeños bocados, tamaño bocado) Corn Flakes (original) Rice Krispies (original) All-Bran Complete Wheat Flakes</p> <p>Post Grape-nuts Grape-nuts Flakes Honey Bunches of Oats (racimos de canela, tostados con miel, racimos de vainilla, con almendras)</p> <p>Quaker Life (original) Quaker Oatmeal Squares (azúcar morena, canela)</p>		<p>Yogur bajo en grasa y sin grasa - solo para niños mayores de 2 años y mujeres</p> <p>SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS</p> <table border="0"> <tr> <td>Kroger</td> <td>Food Club</td> <td>LALA</td> <td>Prairie Farms</td> </tr> <tr> <td>Market Pantry</td> <td>Dannon</td> <td>Essential Everyday</td> <td>Best Choice</td> </tr> <tr> <td>Mountain High</td> <td>White Mountain</td> <td>Lucerne</td> <td>Schnucks</td> </tr> <tr> <td>Our Family</td> <td>Hy-Vee</td> <td>Mehadrin</td> <td>Meijer</td> </tr> <tr> <td>La Yogurt</td> <td>Yoplait</td> <td>Great Value</td> <td></td> </tr> </table> <p>No incluye: Orgánico, griego, edulcorantes artificiales o stevia, yogur bebible, con ingredientes a mezclar</p>		Kroger	Food Club	LALA	Prairie Farms	Market Pantry	Dannon	Essential Everyday	Best Choice	Mountain High	White Mountain	Lucerne	Schnucks	Our Family	Hy-Vee	Mehadrin	Meijer	La Yogurt	Yoplait	Great Value		<p>Pescado enlatado - 5 oz Atún claro en trozos (envasado en agua o aceite) Salmón rosado</p> <p>No incluye: Orgánico, atún blanco o albacora, sólido, filete, bolsas, especialidad, saborizado, marcas premium</p>																																																							
Kroger	Food Club	LALA	Prairie Farms																																																																												
Market Pantry	Dannon	Essential Everyday	Best Choice																																																																												
Mountain High	White Mountain	Lucerne	Schnucks																																																																												
Our Family	Hy-Vee	Mehadrin	Meijer																																																																												
La Yogurt	Yoplait	Great Value																																																																													
<p>Cereal para bebés - 8 oz o 16 oz Avena, cebada, trigo integral, grano mixto o maíz SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:</p> <table border="0"> <tr> <td>Gerber</td> <td>Beech-Nut</td> <td>Marcas de tiendas</td> </tr> </table> <p>No incluye: Orgánico, arroz, cereales con fruta añadida, fórmula, DHA/ARA u otros no cereales</p>		Gerber	Beech-Nut	Marcas de tiendas	<p>Queso - 16 oz o 8 oz en rebanadas o en bloque</p> <p>Grasa entera, baja en grasa o sin grasa; en cualquiera de los siguientes tipos o combinaciones:</p> <table border="0"> <tr> <td>Natural Cheddar</td> <td>Provolone</td> <td>Muenster</td> <td>Monterey Jack</td> </tr> <tr> <td>Mozzarella</td> <td>Swiss</td> <td>Colby</td> <td></td> </tr> </table> <p>No incluye: Orgánico, queso del área de delicatessen, queso para untar, producto, imitación, sabores o ingredientes agregados, rebanadas de queso envueltas individualmente</p>		Natural Cheddar	Provolone	Muenster	Monterey Jack	Mozzarella	Swiss	Colby		<p>Carnes Infantiles - 2.5 oz Simple con caldo o salsa</p> <p>SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:</p> <table border="0"> <tr> <td>Gerber</td> <td>Beech-Nut</td> <td>Marcas de tiendas</td> </tr> </table> <p>No incluye: Orgánico, frutas, verduras, arroz o pasta añadidas; azúcares o sal añadidos, palitos de carne o aves, bolsas</p>		Gerber	Beech-Nut	Marcas de tiendas																																																												
Gerber	Beech-Nut	Marcas de tiendas																																																																													
Natural Cheddar	Provolone	Muenster	Monterey Jack																																																																												
Mozzarella	Swiss	Colby																																																																													
Gerber	Beech-Nut	Marcas de tiendas																																																																													
<p>Dé un buen ejemplo a sus hijos. ¡Come bien, haz ejercicio y evita sustancias nocivas como las drogas, el tabaco y el alcohol!</p>																																																																															

Fruta y Vegetales

Jugo	Fruta y Vegetales Frescas	Congelado	Enlatado															
<p>Jugo Jugo 100% de frutas o vegetales Debe tener al menos 72 mg (80 %) o más de vitamina C Sabores de cualquier marca: naranja, toronja (rojo, blanco, rosa), piña</p> <p>Mujeres Contenedor de 48 onzas</p> <table border="0"> <tr> <td>Apple & Eve Manzana</td> <td>Seneca Manzana</td> <td>Juicy Juice Cualquier sabor</td> </tr> </table> <p>Congelado 12 oz (debe reconstituirse a 48 oz)</p> <p>Old Orchard Todos los sabores</p> <p>Marcas de tiendas Manzana, Uva, Tomate/Verdura</p> <p>Kroger, Freedoms Choice, Signature Select, Food Club, Best Choice, Our Family</p> <p>Niños contenedor de 64 onzas</p> <table border="0"> <tr> <td>Motts Manzana, manzana cereza, manzana mango, manzana uva blanca, manzana frambuesa, manzana piña</td> <td>Indian Summer manzana</td> </tr> <tr> <td>Tree Top manzana, manzana uva, manzana arándano</td> <td>Welchs Uva, uva blanca y uva tinta</td> </tr> <tr> <td>Musselmans manzana</td> <td>Old Orchard Todos los sabores</td> </tr> <tr> <td>Ocean Spray Arándano, manzana, uva concord</td> <td>Everfresh Naranja, manzana, kiwi fresa</td> </tr> <tr> <td>V8 100% vegetal, bajo en sodio, picante</td> <td>Juicy Juice Todos los sabores</td> </tr> <tr> <td>Campbell's Tomate</td> <td>Northland Todos los sabores</td> </tr> </table> <p>Langers Todos los sabores excepto mezclas de granada</p> <p>Marcas de tiendas Manzana, Uva, Uva Blanca, Tomate/Vegetal</p> <p>Kroger, Roundy's, Meijer, Schnucks, Hy-Top, Sams Choice, Signature Select, Fareway, Dierbergs, IGA, Best Choice, Our Family, Market Pantry, Food Club, Essential Everyday, HyVee, Great Value, Tipton Grove, Natures Nectar, Gold Emblem, Kedem, Liebers, Harvest Classic</p> <p>No Incluye: Orgánicos, cocteles de jugos, light o reducidos en calorías, bajos en acidez</p>	Apple & Eve Manzana	Seneca Manzana	Juicy Juice Cualquier sabor	Motts Manzana, manzana cereza, manzana mango, manzana uva blanca, manzana frambuesa, manzana piña	Indian Summer manzana	Tree Top manzana, manzana uva, manzana arándano	Welchs Uva, uva blanca y uva tinta	Musselmans manzana	Old Orchard Todos los sabores	Ocean Spray Arándano, manzana, uva concord	Everfresh Naranja, manzana, kiwi fresa	V8 100% vegetal, bajo en sodio, picante	Juicy Juice Todos los sabores	Campbell's Tomate	Northland Todos los sabores	<p>Fruta y Vegetales Frescas Cualquier variedad de frutas o verduras frescas.</p> <p>No Incluye: Hierbas ni especias; frutas o verduras secas; bandejas o fuentes para fiestas; cestas; artículos de barra de ensaladas, bolsas de ensaladas con aderezos / aliño de ensaladas; frutas o verduras ornamentales o decorativas</p>	<p>Fruta y Vegetales Cualquier marca o tamaño/tipo de paquete</p> <p>No incluye: azúcar añadida, edulcorante artificial o stevia; empanado, mantequilla, salsa, grasa, aceite, sal o condimentos; arroz, pasta o carne añadidos; papas fritas u otras papas en forma</p>	<p>Fruta Cualquier tipo o tamaño de contenedor Cualquier variedad envasada en jugo o agua Puré de manzana sin azúcar (con canela permitida)</p> <p>Vegetales Cualquier variedad, incluidos los judías verdes/blancas/verdes/ amarillos o guisantes verdes</p> <p>Tomates enteros, picados, triturados o guisados; salsa de tomate, pasta o puré (con hierbas o condimentos permitidos); salsa o picante.</p> <p>No incluye: Con aceite o salmuera; vinagre; encurtidos o verduras en escabeche; verduras a la crema, grasas o aceites añadidos; salsa para pizza o pasta; azúcares añadidos o edulcorantes artificiales.</p>
Apple & Eve Manzana	Seneca Manzana	Juicy Juice Cualquier sabor																
Motts Manzana, manzana cereza, manzana mango, manzana uva blanca, manzana frambuesa, manzana piña	Indian Summer manzana																	
Tree Top manzana, manzana uva, manzana arándano	Welchs Uva, uva blanca y uva tinta																	
Musselmans manzana	Old Orchard Todos los sabores																	
Ocean Spray Arándano, manzana, uva concord	Everfresh Naranja, manzana, kiwi fresa																	
V8 100% vegetal, bajo en sodio, picante	Juicy Juice Todos los sabores																	
Campbell's Tomate	Northland Todos los sabores																	
<p>Su lista de compras familiar muestra la cantidad en dólares que puede gastar en frutas y verduras.</p> <p>Si el total de su compra de frutas y verduras es superior al monto de su beneficio, puede pagar la diferencia.</p>																		
<p>Frutas y Verduras Infantiles</p>																		
<p>Frutas y Verduras Infantiles Envases de 4 oz, paquete de 2 de 4 oz cada uno (equivale a 8 oz) Cualquier variedad de frutas o verduras simples Cualquier mezcla de frutas o verduras simples</p> <p>SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:</p> <table border="0"> <tr> <td>Gerber</td> <td>Beech-Nut</td> <td>Pic Select Fresh</td> <td>Marcas de tiendas</td> </tr> </table> <p>No incluye: Orgánico, bolsas, cereal agregado, carne, almidones, azúcar, sal o DHA; cenas, postres, mezclas de yogur, 2 paquetes de 2 oz cada uno</p>				Gerber	Beech-Nut	Pic Select Fresh	Marcas de tiendas											
Gerber	Beech-Nut	Pic Select Fresh	Marcas de tiendas															

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: <https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-programdiscrimination-complaint>. 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: correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; fax: (202) 690-7442; o correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



IDHS 4870S (R-1-22) WIC Program Illinois Authorized WIC Food List

Printed by the Authority of the State of Illinois 100,000 PO# 22-0717