



# Lista de alimentos autorizados en Illinois del programa WIC

VIGENTE A PARTIR DEL 1.º DE FEBRERO DE 2024

## GRANOS

**Pan y bollos 100 % de trigo integral - 16 oz** | La harina de trigo integral debe ser el primer ingrediente de la lista

**No incluye:** Productos orgánicos y de panadería

**Pasta 100 % de trigo integral - 16 oz**

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

America's Choice	Essential Everyday	Hy-Vee	Ronzoni
Barilla	Fareway	Kroger	Schnucks
Bella Terra	Gia Russa	Luigi Vitelli	Signature Select
Bionaturae	Good & Gather	Mishpacha	
Colavita	Great Value	Our Family	
Delallo	Hodgson Mill	Racconto	

**No incluye:** Pasta hecha de arroz, quinoa, linaza, maíz o verduras, orgánica, azúcares, grasas, aceites o sal

**Bulgur - 16 oz**

**Arroz integral - 16 oz** | Natural, regular o instantáneo **No incluye:** Orgánico

**Tortillas - 16 oz**

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

**100 % de trigo integral**

Best Choice	Frescados	Market Pantry	Roundy's
Celia's	Great Value	Meijer	Schnucks
Chi-Chi's	Guerrero	Micasa	Signature Select
Don Pancho	IGA	Mission	Tio Santi
Essential Everyday	Kroger	Ortega	
Food Club	La Banderita	Our Family	

**Maíz tierno - Blanco o amarillo**

Best Choice	Essential Everyday	IGA	Mission
Chi-Chi's	Frescados	Kroger	Our Family
Don Marcos	Hy-Top	La Banderita	

**No incluye:** Tortillas de maíz duro/conchas para tacos, bajas en carbohidratos, orgánicas

**Avena - 16 oz** | Avena plana, tradicional, de cocción rápida, en hojuelas

**No incluye:** Orgánico

**Cereales - 12 oz o más**

**General Mills**

- Chex (maíz, arroz, arándanos, trigo, canela)
- Cheerios (original, multigrano)
- Cheerios Oat Crunch (baya)
- Kix (original, miel, berry berry)

**Kellogg's**

- Frosted Mini Wheats (original, chocolate, bocaditos, tamaño de bocado)
- Corn Flakes (original, miel)
- Rice Krispies (original)
- Complete Bran

**Post**

- Grape-nuts
- Grape-nuts Flakes
- Honey Bunches of Oats (manojos de canela, miel tostada, vainilla, con almendras, de arce y pacanas)
- Great Grains (pacana crujiente, crujiente de banana y nuez)

**Quaker**

- Life (original)
- Quaker Oatmeal Squares (azúcar morena, canela)

**Malt-O-Meal**

- Mini Spooners (glaseado, crema de fresa)
- Malt-O-Meal (original, chocolate)

**B & G Foods**

- Cream of Wheat (grano entero)

**Marcas de tiendas**

- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Toasted Oats (original)
- Bran Flakes
- Frosted Shredded Wheat (original)
- Always Save, Best Choice, Dierbergs, Essential Everyday, Fareway, Food Club, Freedom's Choice, Great Value, Hy-Top Hy-Vee, IGA, Kiggins, Kroger, Market Pantry, Meijer, Our Family, Roundy's Schnucks, Signature Select, That's Smart

**Cereal para bebés - 8 oz o 16 oz** | Avena, cebada, trigo integral, cereales mixtos o maíz

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

Gerber	Beech-Nut	Marcas de tiendas
--------	-----------	-------------------

**No incluye:** Orgánico, arroz, cereales con fruta añadida, leche de fórmula, DHA/ARA u otros ingredientes no cereales.

## LÁCTEOS

**Leche** - El tipo y el tamaño del producto aparecerán en su lista de compras familiares

**1 % o descremada - Solo para niños mayores de 2 años y mujeres**

SOLO SE PERMITE CUANDO SE IMPRIME EN LA LISTA DE COMPRAS FAMILIARES:

Entera (solo para niños de 1 año)	Sin lactosa: ½ galón
Kosher	UHT- 32oz

**No incluye:** Bebidas orgánicas, al 2 %, saborizadas, suero de leche, arroz, cabra, frutos secos o cereales, especialidades u otras alternativas a la leche, botellas de vidrio

**Leche de soja - 64 oz** | Normal u original

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

8th Continent	Silk	Great Value
---------------	------	-------------

**Yogur - 32 oz** | Natural o saborizado

**Yogur de leche entera** - Solo para niños de 1 año

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

Brown Cow	Hy-Vee	Meijer
Dannon	Kroger	Mountain High
Essential Everyday	Lucerne	Prairie Farms

**Yogur descremado y bajo en grasa** - Solo para niños mayores de 2 años y mujeres

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

Best Choice	Hy-Vee	Market Pantry	Our Family
Dannon	Kroger	Mehadrin	Prairie Farms
Essential Everyday	La Yogurt	Meijer	Schnucks
Food Club	LALA	Mountain High	White Mountain
Great Value	Lucerne	Old Home	Yoplait

**No incluye:** Yogur orgánico, griego, con edulcorantes artificiales o estevia, bebible, mezclado con ingredientes, yogur con más de 40 g de azúcar por taza

**Queso - 16 oz o 8 oz** | Rebanado o en bloque

Entero, bajo en grasa o sin grasa; en cualquiera de los siguientes tipos o combinaciones:

Natural Cheddar	Provolone	Muenster	Monterey Jack
Mozzarella	Swiss	Colby	

**No incluye:** Orgánico, queso de charcutería, alimento de queso, para untar, producto, imitación, sabores o ingredientes añadidos, rebanadas de queso envueltas individualmente

**Leche de fórmula para bebés**

Tal como se imprime en la lista de compras familiares

## CARNES Y FRIJOLES

**Frijoles, guisantes y lentejas**

**Deshidratados**

Cualquier tipo o marca - 16 oz

**Enlatados**

Cualquier tipo o marca - 15-16 oz

**No incluye:** Orgánicos, sopas, condimentos, frijoles cocidos, grasas, aceites o carnes añadidos, frijoles verdes\*, vainitas amarillas\*, vainitas\* o guisantes verdes\* (\*compre estos alimentos con su dinero de beneficio en frutas y verduras)

**Mantequilla de cacahuete 16-18 oz** | Cremosa, crujiente, con trocitos

**No incluye:** Orgánica, para untar o mezclado con otros ingredientes

**Dé un buen ejemplo a sus hijos.  
Coma bien, haga ejercicio y evite sustancias nocivas, como drogas, tabaco y alcohol.**

# Lista de alimentos autorizados en Illinois del programa WIC | VIGENTE A PARTIR DEL 1.º DE FEBRERO DE 2024

## CARNES Y FRIJOLES (continuación)

**Tofu 14-16 oz** | Cualquier textura, normal u orgánico

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

Azumaya	Nasoya
Franklin Farms	Nature's Soy
House Foods	O Organics

**No incluye:** Grasas, azúcares, edulcorantes, aceites, sodio o condimentos añadidos

**Huevos - 1 docena** | Grandes o extragrandes, de cáscara blanca solamente

**No incluye:** Orgánicos, vegetarianos, libre de jaulas, criados en libertad o en pastos; bajos en colesterol, pasteurizados, fortificados o enriquecidos o cualquier otro producto modificado o huevos especiales

**Pescado enlatado - 5 oz**

Atún claro en trozos (en aceite o agua) Salmón rosado

**No incluye:** Orgánico, atún blanco o albacora, sólido, filete, bolsas, especial, saborizado, marcas de primera calidad

**Carnes para bebés - 2.5 oz** | Sencilla con caldo o salsa

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

Gerber Beech-Nut Store Brand

**No incluye:** Orgánica, fruta añadida, verdura, arroz o pasta; azúcares o sal añadidos; carne o ave en palitos, bolsitas

## FRUTAS Y VERDURAS

### JUGO

Jugo 100 % fruta o verdura | Sabor único

Debe contener al menos 72 mg (80 %) o más de vitamina C  
Cualquier marca y sabor | Naranja, Pomelo (rojo, blanco, rosa)

**Mujeres**

**Envase de 48 oz o 12 oz congeladas** (debe reconstituirse a 48 oz)

Solo sabor a manzana: Apple & Eve Seneca Juicy Juice  
Mott's

**Niños**

**Envase de 64 oz** | Refrigerado o no refrigerado

Solo sabor a manzana: Mott's Tree Top Mussleman's  
Juicy Juice Indian Summer

**V8**

100 % verdura, bajo en sodio, sazonado Welch's  
Uva, uva blanca, uva roja

**Campbell's**

Tomate Old Orchard  
Manzana, uva, uva blanca, naranja

**Langers**

Naranja, manzana, uva, uva roja, uva  
blanca, pomelo, piña, tomate, verdura,  
verdura baja en sodio Everfresh  
Naranja, manzana

**Marcas de tiendas**

Manzana, uva, piña, tomate/verdura

Always Save, Best Choice, Dierbergs, Essential Everyday, Fareway, Food Club,  
Freedom's Choice, Gold Emblem, Great Value, Harvest Classic, Hy-Top, Hy-Vee, IGA,  
Kedem, Kroger, Liebers, Market Pantry, Meijer, Nature's Nectar, Our Family, Roundy's,  
Sam's Choice, Schnucks, Shurfine, Signature Select, Tipton Grove

**No incluye:** Orgánicos, cocteles de jugo, ligeros o bajos en calorías, bajos en ácidos, mezclas de jugos de frutas, azúcares añadidas, edulcorantes artificiales o estevia.

### FRESCAS

**Frutas y verduras** | Cualquier variedad de frutas o verduras frescas

**No incluye:** Hierbas o especias; frutas o verduras secas; bandejas o platos para fiestas; cestas; artículos de barra de ensaladas, bolsas de ensaladas con aderezo/ aderezo; frutas o verduras ornamentales o decorativas

### CONGELADAS

**Frutas y verduras** | Cualquier marca o tamaño/tipo de envase

**No incluye:** Azúcar añadida, edulcorante artificial o estevia; empanada, mantequilla, salsa, grasa, aceite, sal o condimentos; arroz, pasta o carne añadidos; patatas fritas u otras patatas moldeadas

### ENLATADAS

**Frutas** | Cualquier variedad envasada en jugo o agua, compota de manzana sin azúcar (se permite con canela)

**No incluye:** Azúcar añadida, edulcorante artificial, estevia, bolsitas

**Verduras** | Cualquier variedad, incluyendo guisantes verdes, frijoles verdes/vainitas amarillas/vainitas/frijoles amarillos | Tomates enteros, cortados en dados, triturados o guisados; salsa, pasta o puré de tomate (se permite con hierbas o condimentos); salsa o picante.

**No incluye:** Con cualquier aceite o salmuera; vinagre; encurtidos o verduras en vinagre; cremas de verduras, grasas o aceites añadidos; salsa para pizza o pasta; azúcares añadidas o edulcorantes artificiales.

### FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉS

**Frutas y verduras para bebés** | Envases de 4 oz, 2 paquetes de 4 onzas cada uno (igual a 8 onzas) | Cualquier variedad de frutas o verduras simples | Cualquier mezcla de frutas o verduras simples

SOLO SE PERMITEN LAS SIGUIENTES MARCAS:

Gerber Beech-Nut Pic Select Fresh Marca de tiendas

**No incluye:** Orgánicas, bolsas, cereales añadidos, carne, almidones, azúcar, sal o DHA; cenas, postres, mezclas de yogur, 2 paquetes de 2 oz cada uno

**La lista de compras familiares muestra la cantidad que puede gastar en frutas y verduras.  
Si el total de sus compras de frutas y verduras supera el monto de su beneficio, puede pagar la diferencia.**



De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles. La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a 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; o **2. Fax:** (833) 256-1665 o (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.