



# Lista de Alimentos Autorizados del Programa WIC de Illinois VIGENTE A PARTIR DEL 1 DE FEBRERO DE 2025

## CEREALES

**100% Trigo Integral y Panecillos** de 16 oz | La harina de trigo integral debe ser el primer ingrediente listado.

⊘ **No es Permitido:** Ni orgánico, ni artículos de panadería

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

✓ **Estas Marcas son Aceptadas:**

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

⊘ **No es Permitido:** Pasta hecha de arroz, quinua, lino, maíz o vegetales, orgánico, azúcares, grasas, aceites o sal

**Bulgur** de 16 oz

**Arroz integral** de 16 oz | Sin aditivos, Regular o Instantáneo

⊘ **No es Permitido:** Orgánico

**Tortillas** de 16 oz

✓ **Estas Marcas son Aceptadas:**

### 100% 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 suave - Blanco o Amarillo

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

⊘ **No es Permitido:** Tortillas de maíz duras/tacos, bajas en carbohidratos, orgánicas

**Avena** de 16 oz | Tradicional, Avena Cortada, Cocción Rápida, Avena en hojuelas

⊘ **No se Permite:** Orgánica

**Cereal** de 12 oz o mayor

✓ **Estas Marcas son Aceptadas:**

### General Mills

Chex (maíz, arroz, arándano, trigo, canela)  
Cheerios (original, multigrano)  
Cheerios Veggie Blends (manzana fresa, arándano plátano)  
Kix (original, miel, baya baya)

### Kellogg's

Frosted Mini Wheats (originales, bocaditos, cacao)  
Corn Flakes (original)  
Rice Krispies (original)

### Malt-O-Meal

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

### B & G Foods

Cream of Wheat (cereal integral)

### Post

Grape-nuts  
Grape-nuts Flakes  
Honey Bunches of Oats (manojos de canela, miel tostada, vainilla, con almendras, arce y nueces pecanas)  
Great Grains (Pecan crujiente, crujiente de nuez de plátano)

### Quaker

Life (original)  
Quaker Oatmeal Squares (azúcar moreno, canela)

✓ **Marcas de tienda permitidas para Corn Flakes, Arroz Crujiente, Avena Tostada (original), Copos de Salvado, Trigo Rallado Azucarado (original):**

Always Save, Best Choice, Dierbergs, Essential Everyday, Fareway, Food Club, Freedom's Choice, Great Value, Hy-Top, Hy-Vee, IGA, Kiggens, Kroger, Market Pantry, Meijer, Our Family, Roundy's, Schnucks, Signature Select, That's Smart

## ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

**Frijoles, Guisantes y Lentejas Secas** de 16 oz o Enlatado de 15 a 16 oz  
Cualquier tipo o marca es aceptada.

⊘ **No es Permitido:** Orgánico, sopas, condimentos, frijoles horneados, grasas añadidas, aceites o carnes, frijoles verdes\*, frijoles amarillos\*, frijoles de vaina\*, o guisantes verdes\* (\*compre estos alimentos con su beneficio de frutas y vegetales)

**Mantequilla de Maní** de 16 a 18 oz | Cremosa, Crujiente o Trozos

⊘ **No es Permitido:** Orgánico, untado o mezclado con otros ingredientes

**Tofu** de 14 a 16 oz | Cualquier textura, regular u orgánico

✓ **Estas Marcas son Aceptadas:**

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

⊘ **No es Permitido:** Grasas añadidas, azúcares, edulcorantes, aceites, sodio o condimentos

**Huevos** - 1 docena | Grandes o Extra Grandes, solo cáscara blanca

⊘ **No es Permitido:** Orgánico, vegetariano, sin jaula, de libre pastoreo, criado en pasto, bajo en colesterol, pasteurizado, fortificado, enriquecido o cualquier otro huevo modificado o especializado

**Pescado enlatado** de 5 oz

**Atún Claro en Trozos (en aceite o en agua), Salmón Rosa**

⊘ **No es Permitido:** Orgánico, con sabor, atún albacora o atún blanco, sólido, filete, en sobres, marcas especializadas o premium

## ALIMENTOS PARA BEBÉS

**Fórmula para bebés** - Según lo impreso en su Lista de Compras Familiar

**Cereal para bebés** - de 8 o 16 oz | Avena, cebada, trigo integral, grano mixto, maíz

✓ **Estas Marcas son Aceptadas:**

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

⊘ **No es Permitido:** Orgánico, arroz, cereales con frutas añadidas, fórmula, DHA/ARA o cualquier otro ingrediente que no sea cereal

**Carnes para bebés** de 2.5 oz | Sin aditivos en caldo o salsa

✓ **Estas Marcas son Aceptadas:**

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

⊘ **No es Permitido:** Orgánico, frutas añadidas, vegetales, arroz o pasta, azúcares o sal, barras de carne o pollo, sobres

**Frutas y Vegetales para bebés** - envases de 4oz, 2-paquetes de 4oz cada uno (total de 8 oz)

**Cualquier variedad de frutas o vegetales sin aditivos** | Cualquier mezcla de frutas o vegetales sin aditivos

✓ **Estas Marcas son Aceptadas:**

Beech-Nut	Gerber	Pic Select Fresh	Marcas de tiendas
-----------	--------	------------------	-------------------

⊘ **No es Permitido:** Orgánico, sobres, cereal añadido, carne, almidones, azúcar, sal, DHA, cenas, postres, mezclas de yogur, paquetes de 2 envases de 2 oz cada uno

Establezca un buen ejemplo para sus hijos. 

¡Coma bien, haga ejercicio y evite sustancias

☆ nocivas como drogas, tabaco y alcohol!

# Lista de Alimentos Autorizados del Programa WIC de Illinois

VIGENTE A PARTIR DEL 1 DE FEBRERO

## FRUTAS Y VEGETALES

Revise su Lista de Compras Familiar para conocer la cantidad que puede gastar. Gástelo en cualquier combinación de frutas y vegetales frescas, congeladas o enlatadas. Puede exceder la cantidad, pero pagando usted la diferencia.

### Frescos

Cualquier variedad de frutas o vegetales frescas

**No es Permitido:** Hierbas o especias; frutas o verduras secas; bandejas de fiesta o platos; cestas, artículos de barra de ensaladas, bolsas de ensaladas con aderezo o toppings; frutas o vegetales ornamentales o decorativas

### Congelados

Cualquier marca o tamaño/tipo de paquete

**No es Permitido:** Azúcar añadida, edulcorantes artificiales o stevia; empanizado, mantequilla, salsa, grasa, aceite, sal o condimentos; arroz, pasta o carne añadidos; papas fritas o papas en otras formas

### Enlatados

**Frutas** | Cualquier variedad empacada en jugo o agua, puré de manzana sin azúcar añadida (permitida con canela)

**No es Permitido:** Azúcar añadida, edulcorantes artificiales, stevia, sobres

**Vegetales** | Cualquier variedad, incluyendo guisantes verdes, frijoles frijoles de snap, frijoles amarillos. Tomates enteros, picados, triturados o guisados; salsa de tomate, pasta o puré (con hierbas o condimentos permitidos); salsa o picante.

**No es Permitido:** Con aceite o salmuera; vinagre; pepinillos o vegetales en conserva, vegetales a la crema, grasas o aceites añadidos; salsa para pizza o pasta, azúcares añadidos o edulcorantes artificiales

### Jugo

**100% Jugo de fruta o vegetal** | de un solo sabor

**Debe tener al menos 72 mg (80%) o más de vitamina C**

**Mujeres** - Concentrados congelado de 12 oz o Envases de 48 oz

**Niños** - Envases de 64 oz

**Sabores y marcas de 12 oz y 48 oz permitidos:**

**Manzana** - Apple & Eve, Juicy Juice, Mott's, Seneca

**Naranja, Toronja** - La mayoría de las marcas están permitidas

**Sabores y marcas de 64 oz que están permitidos:**

**Manzana** - Everfresh, Indian Summer, Juicy Juice, Langers, Mott's, Mussleman's, Old Orchard, Tree Top

**Naranja, Toronja** - La mayoría de las marcas están permitidas

**Uva** - Langers (uva, roja, o blanca), Old Orchard (uva y uva blanca), Welch's (uva, uva blanca y roja)

**Piña** - Langers

**Tomate** - Campbell's, Langers

**Vegetal** - Langers (100% vegetal, bajo en sodio), V8 (100% vegetal, bajo en sodio, picante)

**Marcas de tienda permitidas para Jugo de Manzana, Uva, Piña,**

**Tomate/Vegetal (12 oz, 48 oz, 64 oz):** 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 es Permitido:** Orgánico, cócteles de jugo, jugos bajos en calorías o bajo en ácido, jugos de frutas mezclados, azúcar añadida, endulzante artificial o stevia



IDHS 4870S (R-12-24) WIC Program Illinois  
Authorized WIC Food List  
Printed by Authority of the State of Illinois  
50,000 Copies PO#25-1029



## DAIRY

**Leche** - Verifique su lista de compras familiar para el tipo y tamaño de leche permitido.

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

**Solo permitidos cuando se imprimen en la lista de compras familiar:** Entera (solo para niños de 1 año), Kosher, Sin lactosa: ½ galón, UHT- 32 oz)

**No es Permitido:** Orgánica, 2%, con sabor, suero de leche, de arroz, cabra, bebidas de nuez o grano, alternativas a la leche especial o de otro tipo, botellas de vidrio

**Leche de Soya** de 64 oz | Natural u Original

**Estas Marcas son Aceptadas:**

8th Continent      Bettergoods      Silk

**Yogur** de 32 oz | Natural o con sabor

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

**Estas Marcas son Aceptadas:**

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

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

**Estas Marcas son Aceptadas:**

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 es Permitido:** Orgánico, griego, edulcorantes artificiales o stevia, yogur bebible, ingredientes para mezclar, yogur con más de 40 g de azúcar por taza

**Queso** - de 16 oz o 8 oz | Rebanado o en Bloque

**Grasa entera, baja en grasa o sin grasa; en cualquiera de los siguientes tipos o combinaciones:**

Cheddar      Muenster      Mozzarella      Colby  
Provolone      Monterey Jack      Suiza

**No es Permitido:** Orgánico, queso del área de charcutería, queso procesado, para untar, productos de queso, imitación, con sabores o ingredientes añadidos, rebanadas de queso envueltas individualmente

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.