

# Lista de Alimentos de los Programas WIC de Arizona



Usted planea la comida  
y busca los ingredientes  
Usted cocina rico y saludable

**Usted Hace Mucho**  
Nosotros Ayudamos un Poco



Esta Lista de alimentos está en efecto desde 1ro de abril de 2015.  
Es posible que los vendedores no tengan todos los productos  
que aparecen en las listas de WIC y/o en las fotos.

# Responsabilidades de los participantes de WIC

## Antes de comprar:

1. Busque “La Primera Fecha para Usar” y la “Última Fecha para Usar” impresas en sus cheques, para asegurarse de que lleva los cheques correctos a la tienda.
2. Compre sólo en tiendas autorizadas por WIC
3. Su oficina de WIC le indicará las ubicaciones donde puede cambiar sus cheques. Busque el letrero “Aceptamos WIC”.
4. Dígame al personal de la clínica si le gustaría que alguien más recogiera y cambiara sus cheques de WIC.

## Mientras compra:

1. Lea sus cheques con cuidado. A cada miembro de la familia se le pueden dar diferentes alimentos.
2. Compre sólo los alimentos y cantidades que aparecen en el cheque de WIC.

## En la caja registradora:

1. Separe los alimentos de WIC de otros productos que esté comprando.
2. Dígame a la cajera, de inmediato, que va a usar cheques de WIC y muéstrela su Carpeta de Identificación de WIC o identificación expedida por el estado de Arizona.
3. Firme sus cheques de WIC enfrente de la cajera después de que ella escriba la cantidad total en el cheque. Asegúrese que la cantidad escrita en el cheque coincide con la que marca la registradora. No firme sus cheques antes de llegar a la tienda.
4. Si no aceptan su cheque en la tienda, póngase en contacto con su clínica.

## Si tiene problemas en el supermercado:

Hable con el gerente de la tienda si tiene un problema. Reporte la fecha, hora y los nombres de los empleados de la tienda involucrados y guarde el recibo de la tienda. Llame a su oficina de WIC si no le arreglan el problema.

## Si quiere saber si una marca de alimentos en particular es elegible:

Por favor vea la información sobre marcas permitidas en [www.azwic.gov/foodPack.htm](http://www.azwic.gov/foodPack.htm) o llame a su clínica de WIC.

## La máxima cantidad de cada artículo se especificará en su cheque de WIC

### Pesos: Lo que es útil saber

onzas = oz.                      libra = lb.

16 onzas = 1 libra              libra = #



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales). Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

# Fórmula y Cereal para Bebé



## Frutas y Verduras para Bebé

### Puede Comprar

Cualquiera de las siguientes variedades de un sólo ingrediente o mezcla de frutas o verduras para bebés, Etapa 2

- Beech-Nut
- Gerber
- Tippy Toes

### No Puede Comprar

- Comidas con sal o azúcar agregadas
- Postres, cenas y combinaciones de comidas
- Fórmula, cereal o DHA/ARA agregados
- Licuados
- Comidas orgánicas
- Bolsitas



## Alimentos Infantiles de Carne

Se permiten solamente para bebés alimentados sólo con leche materna

### Puede Comprar

Cualquiera de las siguientes carnes infantiles de 2.5 oz. de un sólo ingrediente (se permite con caldo o salsa agregados) de cualquier etapa

- Beech-Nut
- Gerber
- Tippy Toes

### No Puede Comprar

- Comidas con sal o azúcar agregadas
- Cenas y combinaciones de alimentos
- Salchichas de carne
- Orgánicos

### Sólo WIC ITCA:

Plátanos frescos si aparecen en el cheque, incluyendo los que están en racimo, individuales y orgánicos.

**Aviso:** Los plátanos macho, de guineo y plátanos rojos no se permiten.



# Fórmula y Cereal para Bebé



## Cereal para Bebé

### Puede Comprar

Gerber o Beech-Nut, cereal de un sólo grano, de 8 ó 16 onzas

- Cebada
- Avena
- Arroz
- Trigo Entero

### No Puede Comprar

- Cereal para bebé con fruta, azúcar, yogur, fórmula o DHA/ARA agregados
- Frascos, latas o tazas de una porción
- Alto en proteínas
- Cereales mixtos
- Multigrano
- Orgánico

## Fórmula para Bebés

Sólo la marca, el tipo y tamaño impresos en el cheque de WIC  
Se debe comprar toda la fórmula de la lista del cheque de WIC.

# Leche



## Puede Comprar

**La marca de la tienda<sup>+</sup>, de leche refrigerada en envases que especifica su cheque de WIC**

- Leche pasteurizada de vaca
  - Sin grasa
  - 1% baja en grasa
  - 2% grasa reducida
  - Entera

## Cualquier marca de artículos de especialidad

- Leche de vaca sin lactosa (½ galón)
- Leche evaporada (lata de 12 onzas)
- Leche en polvo (caja de 9.6 a 25.6 onzas)
- UHT/Estéril/Leche que no necesita refrigeración

## No Puede Comprar

- Leche con chocolate
- Leche de sabores
- Crema agria
- Leche con acidófilos
- “Half and half”
- Leche de arroz
- Leche cruda
- Leche condensada con azúcar
- Crema
- Relleno de leche
- Leche orgánica

<sup>+</sup>Busque el letrero ‘WIC Approved’



El tipo de leche como se especifica en su cheque de WIC.

Solamente medio galón y de cuartos cuando lo especifique su cheque de WIC.

# Alternativas de Leche

Sólo cuando lo especifique el cheque de WIC



## Leche de Soya

### Puede Comprar

- Pacific Ultra Soy 32 onzas que no necesita refrigeración, sin sabor o de vainilla solamente
- 8th Continent, ½ galón refrigerado, original y vainilla solamente
- Silk, 1/2 galón, refrigerada y original solamente

### No Puede Comprar

- Leche de soya con DHA/ARA agregados
- Pacific Ultra Soy de chocolate u orgánica
- 8th Continent de chocolate, "light", sin grasa, orgánica o de vainilla completa
- Leche de soya Silk de otros sabores

## Leche de Cabra

WIC Arizona Solamente:

### Puede Comprar

- Meyenberg, de cuarto, refrigerada

### No Puede Comprar

- Evaporada
- En polvo
- Enlatada

## Tofu

Sólo cuando lo especifique el cheque de WIC

### Puede Comprar

Las siguientes marcas de tofu con calcio, envasado en agua, de cualquier textura, (suave, mediano, firme o extra firme) de 16 oz solamente

- Azumaya
- House Foods

### No Puede Comprar

- Tofu con grasas, azúcares, aceites o sodio agregados
- Tofu orgánico

# Yogur



## Puede Comprar

**Cualquier sabor de yogur, de las siguientes marcas en cuartos de 32 oz.\***

- Cualquiera de las siguientes marcas de la tienda
  - Essential Everyday
  - Food Club
  - Great Value
  - Kroger
  - Market Pantry
  - Lucerne
- Brown Cow
- Dannon
- LALA
- Mountain High
- Yoplait

## No Puede Comprar

- Yogur con productos agregados como granola, dulces, miel, nueces o ingredientes similares.
- Yogurs que son:
  - Griegos
  - Orgánicos
  - Líquidos

\*Tipo de yogur como se especifica en su cheque de WIC.

# Queso



Monterey Jack



Mozzarella



Cheddar



Colby & Monterey Jack



Colby



String

## Puede Comprar

Marca de la tienda<sup>+</sup>,  
pasteurizada en paquetes  
de 1 lb. (16 onzas) regular,  
grasa reducida o bajo en  
sodio

- Cheddar ("mild", "medium", "sharp", "extra sharp", "longhorn" o "white")
- Monterey Jack
- Mozzarella (incluye los palitos de queso)
- Colby
- Queso mezclado (mezclado con otro tipo de queso)

## No Puede Comprar

- Queso en cubos, rallado o en rebanadas
- Queso del mostrador de salchichonería
- Queso de peso variado
- Queso con pimientos u otros ingredientes agregados
- Queso importado
- Queso Americano procesado, comidas de queso procesado, productos de queso o queso para untar
- Queso crema
- Barritas o combinaciones de queso
- Paquetes de menos de 16 onzas
- Queso orgánico

<sup>+</sup>Busque el letrero 'WIC Approved'



# Jugo

## Congelado y Concentrado 11.5-12 onzas



## de 64 oz. Sin Refrigerar o Refrigerado



Sólo cuando lo especifique su cheque de WIC



Sólo WIC de Navajo Nation

# Jugo Continúa

Sólo estas marcas de jugo 100% sin azúcar o endulzantes agregados

## Congelado y Concentrado 11.5-12 onzas

### Manzana

- Langers
- Old Orchard
- Seneca
- Shurfine
- Treetop
- Western Family

### Uva

- Old Orchard
- Western Family
- Welch's (incluyendo uvas moradas o blancas)

### Piña

- Dole (incluyendo Piña con Naranja)
- Old Orchard

### Naranja\*

- Cualquier marca

### Toronja\*

- Cualquier marca

## Envasados de 64 Onzas

### Manzana

- Langers
- Seneca
- Shurfine
- Treetop
- Western Family

### Uva

- Langers (incluyendo uvas moradas o blancas)
- Shurfine
- Welch's (incluyendo uvas moradas o blancas)
- Western Family

### Piña

- Langers

### Tomate

- Campbell's

### Naranja\*

- Cualquier marca

### Toronja\*

- Cualquier marca

# Jugo Continúa

Refrigerado de 64 oz.

## Puede Comprar

- De naranja\* (cualquier marca)

## No Puede Comprar

- Las marcas Odwalla y Naked o jugo refrigerado

\*Está permitido el enriquecido con calcio. El orgánico NO está permitido. Los envases permitidos incluyen botellas de plástico, envases de cartón y lata solamente.

## Sólo cuando lo especifique en el cheque de WIC:

- Envases de 5.5-6 onzas de jugo de Piña Dole, de Naranja Donald Duck y V-8 (cualquier tipo).
- **Sólo para WIC Navajo Nation:** envases de 4.3 onzas de Juicy Juice (cualquiers sabor) en paquetes de ocho.

# Al Comprar Frutas y Verduras de La Lista

La guía de compras le ayudará a comprar el máximo de alimentos con sus cheques de frutas y verduras. Esta lista le puede ayudar a calcular el costo de un producto cuando el precio sea por libra.

Cuando escoja frutas frescas y verduras, siga estos pasos:

- Coloque el artículo en la balanza de la tienda
- Redondee el peso a la siguiente libra o media libra
- Calcule el costo del producto con base en la lista
- Puede haber diferencias de peso entre las balanzas de la sección de verduras y la de la caja registradora. La balanza de la caja determinará el precio real y el costo de las frutas y verduras.

Precio por lb.	1 lb.	1½ lbs.	2 lbs.	2½ lbs.	3 lbs.	3½ lbs.	4 lbs.
.49	.49	.74	.98	1.23	1.47	1.72	1.96
.59	.59	.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
.69	.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
.79	.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
.89	.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
.99	.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.76	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.27	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

# Frutas



## Frutas Frescas

### Puede Comprar

#### Cualquier variedad de frutas frescas

- Enteras
- Cortadas
- Por pieza individual
- Frutas frescas en bolsas o empaquetadas
- Frutas orgánicas

### No Puede Comprar

- Fruta seca
- Mezclas de fruta seca
- Frutas con "dips"
- Frutas de venta en barras de ensaladas
- Frutas de adorno
- Canastas de frutas
- Charolas de fruta para fiestas
- Productos como panecillos de arándano
- Frutas con azúcar, grasas, aceites o sales agregadas

#### WIC de Arizona solamente

También pueden usar el Vale con Valor en Efectivo (CVV) para comprar frutas y verduras frescas en los mercados de agricultores autorizados, si está especificado en su cheque.

# Frutas Continúa



## Frutas Congeladas

WIC Arizona y Navajo Nation solamente

### Puede Comprar

#### Cualquier marca

- Cualquier tipo o tamaño de envase
- Cualquier fruta sola o mixta
- Frutas orgánicas

### No Puede Comprar

- Frutas con:
  - azúcar, grasa, aceite o sal agregadas o
  - con endulzantes artificiales como “Splenda” o “NutraSweet”
  - con otros ingredientes agregados
- Licuados



## Frutas Enlatadas\*

WIC Arizona y Navajo Nation solamente

### Puede Comprar

#### Cualquier marca

- Cualquier tamaño y tipo de envase (refrigerada o que no se refrigera)
- Cualquier fruta sola o mezclada, envasada en jugo o agua
- Compota de manzana natural o sin azúcar
- Frutas orgánica

### No Puede Comprar

- Fruta:
  - envasada en almíbar, ya sea espeso, ligero o extra ligero
  - con azúcar, grasa, aceite o sal agregadas
  - envasada en jugo o néctar de frutas con azúcar
  - con endulzantes artificiales como “Splenda” o “NutraSweet”
- Salsa de arándanos o relleno para “pay”

\*Los envases permitidos incluyen latas, tazas, frascos o bolsitas.

# Verduras



## Verduras Frescas

### Puede Comprar

#### Cualquier variedad de verduras frescas

- Verduras enteras
- Verduras cortadas
- Piezas individuales
- Verduras en bolsas o en paquete, incluyendo lechuga
- Verduras orgánicas

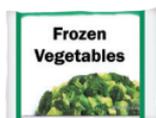
### No Puede Comprar

- Paquetes de verduras con aderezos o "dips"
- Hierbas o especias
- Flores comestibles, como flores de calabaza (se permite el brócoli, coliflor y alcachofas)
- Verduras en crema o salsa
- Mezclas de verduras y granos
- Verduras empanizadas
- Verduras que se compran en las barras de ensaladas
- Paquetes para ensaladas
- Verduras de adorno, como chiles en sarta
- Calabazas decoradas
- Bandejas para fiestas
- Verduras con azúcar, grasa, aceite o sal agregadas

### WIC de Arizona solamente

También pueden usar el Vale con Valor en Efectivo (CVV) para comprar frutas y verduras frescas en los mercados de agricultores autorizados, si está especificado en su cheque.

# Verduras Continúa



## Verduras Congeladas

WIC Arizona y Navajo Nation solamente

### Puede Comprar

#### Cualquier marca

- Cualquier tipo o tamaño de envase
- Cualquier tipo de verduras individuales o mixtas
- “Steamer bags”
- Verduras orgánicas

### No Puede Comprar

- Verduras empanizadas o con especias
- Papas fritas, “tater tots” o papa rallada
- Verduras con:
  - salsas como queso, mantequilla o salsa teriyaki
  - azúcar, almíbar, aceite, grasa, pasta, arroz o cualquier otro ingrediente agregado



## Verduras Enlatadas\*

WIC Arizona y Navajo Nation solamente

### Puede Comprar

#### Cualquier marca

- Cualquier tipo o tamaño de envase
- Verduras regulares y bajas en sodio
- Cualquier verdura individual o mixta
- Salsa de tomate, en pasta, puré, enteros, machacados, en trozos o tomates cocinados
- Verduras orgánicas

### No Puede Comprar

- Verduras con grasa, azúcar\*\* o aceite agregados
- Pastas o arroz agregados
- Verduras en escabeche o en crema
- Verduras en salsa
- Salsa para pizza, sopas, catsup, pepinillos picados y aceitunas

\*Los envases permitidos incluyen latas, tazas, frascos o bolsitas.

\*\*El azúcar se permite solamente en los chícharos y el elote.

# Legumbres, Crema de Cacahuete y Huevos



## Frijoles/Chícharos/Lentejas, Secos

### Puede Comprar

Cualquier marca elegible, cualquier variedad

- Paquetes de 16 onzas

### No Puede Comprar

- Frijoles verdes, amarillos o ejotes amarillos
- Frijoles frescos o congelados
- Frijoles refritos
- Mezclas de sopas de frijoles con sobres de sabor/especias
- Frijoles orgánicos
- A granel

## Crema de Cacahuete

### Puede Comprar

Cualquier marca elegible, de 16 a 18 onzas

- Regular, cremosa, estilos con trozos o trozos grandes
- Baja en sodio
- Baja en azúcar
- Natural

### No Puede Comprar

- Crema de cacahuete para untar
- Crema de cacahuete con jalea, mermelada, chocolate, bombones, DHA, omega-3 ó miel agregadas
- Crema de cacahuete en tubos
- Crema de cacahuete orgánica

## Huevos

### Puede Comprar

Cualquier marca elegible<sup>+</sup>, en cajas de una docena

- Huevos frescos, crudos, blancos de gallina
- Medianos o grandes

### No Puede Comprar

- Huevos de especialidad (bajo colesterol, DHA, orgánicos, "free range", "cage free", "nest" y "fértile")
- Extra grandes o "jumbo"
- Huevos frescos
- Huevos en cajas de media docena
- Sustituto de huevos



<sup>+</sup> Busque el letrero 'WIC Approved'

# Frijoles Enlatados



## Frijoles Enlatados

Sólo cuando lo especifique el cheque de WIC

### Puede Comprar

**Cualquier marca cualquier variedad, en tamaños hasta 16 oz. Puros, regulares o bajos en sodio.**

En variedades como:

- Negros
- Black-eyed peas
- Cannellini
- Garbanzo (Chickpeas)
- Great Northern
- Kidney (rojo o blanco)
- Lima
- Navy
- Pink
- Pinto
- Red

### No Puede Comprar

- Frijoles refritos
- Chícharos o lentejas
- Chícharos verdes, ejotes o judías
- Horneados, estilos cajun, barbacoa o rancharo
- Frijoles con grasa, aceites, sazónadores, especias, carne o frutas o verduras agregados
- Frijoles con puerco
- "Chili beans"
- Orgánicos

# Pescado Enlatado



## Atún

### Puede Comprar

#### Cualquier marca elegible

- “Chunk Light” solamente
- Puro, envasado en agua
- Regular o bajo en sodio

### No Puede Comprar

- Atún “solid white” o Albacore
- Atún con proteína de soya agregada
- Atún en aceite
- Filete de primera calidad
- Almuerzos con mezclas de atún
- Atún empacado en bolsas
- Atún con ingredientes agregados
- Atún condimentado o sazonado

## Salmón Rosa

### Puede Comprar

#### Cualquier marca elegible

- Salmón rosa solamente
- Puro, envasado en agua
- Regular o bajo en sodio

### No Puede Comprar

- Salmón con ingredientes agregados
- “Salmón Rojo”
- Salmón en bolsas
- Salmón condimentado o sazonado
- “Salmón Atlantic”
- Filetes

## Sardinias

### Puede Comprar

#### Cualquier marca elegible

- Latas de 3.75 onzas, condimentadas, sazonada o pura

### No Puede Comprar

- Brisling
- Norwegian

# Cereal Continúa

## Cereal Caliente

Cajas de 11.8 oz. o más grandes; hasta 36 onzas combinadas



### Puede Comprar

- Cream of Wheat paquetes individuales instantáneos de sabor original
- Malt-O-Meal Original
- Quaker Instant Oatmeal Paquetes individuales de sabor original

### No Puede Comprar

- Cereales calientes de menos de 11.8 onzas
- Con pasas, fruta o nueces
- Paquetes variados
- Cereales orgánicos

# Cereal Continúa

## Cereal Frío

Bolsas de 14 oz. o bolsas o cajas más grandes;  
hasta 36 onzas combinadas

Marcas de la tienda en la lista de Crispy Rice

Marcas de la tienda en la lista de Toasted Oats



# Cereal Continúa

## Cereal Frío

Bolsas de 14 oz. o bolsas o cajas más grandes;  
hasta 36 onzas combinadas

### Puede Comprar

- **Cualquiera de las siguientes marcas de la tienda de Crispy Rice:** Best Yet, First Street, Great Value
- **Cualquiera de las siguientes marcas de la tienda de Toasted Oats:** Best Yet, Essential Everyday, First Street, Food Club, Great Value, Hy-Top, Kroger, Market Pantry y Safeway Kitchens
- **General Mills:** Total, Kix (Plain), Cheerios (Plain y Multigrain) y Chex (Corn y Wheat)
- **Kellogg's:** Corn Flakes, Special K, All-Bran Wheat Flakes, Frosted Mini Wheats (Bite Size) y Rice Krispies
- **Malt-O-Meal:** Frosted Mini Spooners y Crispy Rice
- **Post:** Great Grains Banana Banana Nut Crunch, Honey Bunches of Oats (Honey Roasted, Almond of Vanilla Bunches), Grape-Nuts y Grape-Nuts Flakes
- **Quaker:** Life (Original), Oatmeal Squares (Azúcar Morena y Canela)

### No Puede Comprar

- Cereales fríos de menos de 14 onzas
- Paquetes variados
- Cereales escarchados ("frosted") excepto los que aparecen en la lista de la sección PUEDE COMPRAR
- Cereales orgánicos

### Cereal

Puede combinar paquetes de varios tamaños para completar hasta 36 onzas. **Ejemplos:**

$$18 + 18 = 36$$

$$16 + 18 = 34$$

# Granos Enteros



## Pan 100% de Trigo Entero

### Puede Comprar

**Cualquiera de las siguientes barras de pan de tamaño de 16 oz. solamente**

- Cualquier marca de pan de la tienda con etiqueta 100% de Trigo entero (incluyendo panadería)
- Bimbo  
100% Pan de Trigo entero
- Nature's Own  
100% Pan de Trigo entero
- Oroweat  
100% Pan de Trigo entero
- Ozark Hearth  
100% Pan de Trigo entero
- Roman Meal SunGrain  
100% Pan de Trigo entero
- Sara Lee  
100% Pan de Trigo entero
- Wonder  
100% Pan de Trigo entero

### No Puede Comprar

- "Gluten-free"
- "Diet", "light" o "low carb"
- Mini barras
- Pita o "flat bread"
- "English muffins"
- Pan delgado (thins) para sándwich y "rounds"
- Bagels
- Pan para hamburguesa o "hot dogs"
- Bolillos
- Orgánico

# Granos Enteros Continúa



## Arroz Integral

### Puede Comprar

Cualquiera de los siguientes tipos de arroz integral (de grano largo o corto) en paquetes de 16 oz. solamente

- Cualquier marca de la tienda
- Blue Ribbon
- Mahatma
- Shurfine
- Springfield

### No Puede Comprar

- Arroz integral instantáneo
- Arroz en envases de plástico
- Arroz sazonado o con sabor
- Arroz blanco
- Arroz basmati y jazmín
- Arroz orgánico



## Tortillas de Harina de Trigo Entero

### Puede Comprar

Cualquiera de las siguientes tortillas de harina de trigo entero en paquetes de 16 oz. solamente\*

- Carlita
- Tortillas de Harina Integral Guerrero
- IGA
- La Banderita Fajita
- Mission
- Sunrise Bakery

### No Puede Comprar

- Frituras de tortilla
- Tostadas o tacos prefabricados
- Tortilla de harina blanca
- Tortillas de sabores (como de espinacas o tomate)
- Tortillas orgánicas

\*La harina integral debe ser la única harina que aparece en la lista de ingredientes.

# Granos Enteros Continúa



## Tortillas de Maíz

### Puede Comprar

Cualquiera de las siguientes tortillas de maíz amarillo o blanco en paquetes de 16 oz. solamente\*

- Carlita
- Casa Rica
- Don Pancho
- Guerrero
- La Banderita
- La Burrita
- Mama Lola's
- Mission
- Santa Fe Tortilla Company

### No Puede Comprar

- Totopos o frituras de tortilla de maíz
- Tostadas o tacos prefabricados
- Tortillas orgánicas

\* Harina de maíz (masa), maíz molido o harina de maíz integral, deben aparecer como primer ingrediente.

## Pasta de Trigo Integral

### Puede Comprar

Cualquier variedad de las siguientes marcas de pasta de trigo integral, sólo en tamaños de 16 oz.

- Delallo
- Hodgson Mill

### No Puede Comprar

- Pastas que contienen otro tipo de harina, además de trigo integral o trigo integral duro en los ingredientes
- Pastas azúcar, grasas, aceites o sal agregados

**Nuevo**