



# Guía de Compras

VIGENTE A PARTIR DE 2026



## CÓMO USAR SU TARJETA DE WIC

- ▣ **Configure su PIN de 4 DÍGITOS** llamando al 1-833-566-5248.
- ▣ **REGISTRE su tarjeta de WIC** en la *aplicación Minnesota WIC*. (Consulte la página 3).
- ▣ Los beneficios **duran 30 DÍAS** y luego vencen. Los artículos que no utilice no se transfieren al siguiente período de beneficios.
- ▣ Las primeras veces, **NO se complique** y realice únicamente transacciones de WIC.
- ▣ **Mantenga su tarjeta de WIC SEGURA.** Los beneficios futuros se agregan a la misma tarjeta.
- ▣ **Si su tarjeta SE PIERDE, SE LA ROBAN O SE DAÑA,** llame a su clínica WIC lo antes posible.

## ANTES DE COMPRAR

- ▣ Planee **COMPRAR CON ANTICIPACIÓN** durante el período de beneficios.
- ▣ Elija una **tienda autorizada por WIC.**
  - Pregunte en su clínica WIC por una tienda en su zona.
  - Use el localizador de tiendas de la *aplicación Minnesota WIC*.
- ▣ Consulte el **saldo de su cuenta de alimentos** y las **fechas de vencimiento** de una de las siguientes formas:
  - *Aplicación Minnesota WIC*.
  - Recibo de su última compra de WIC.
  - Una consulta de saldo impresa en el mostrador de servicio de atención al cliente de la tienda.
  - Llamar al 1-833-566-5248 para consultar el saldo de su cuenta.
  - El saldo de cuenta que le dio su clínica de WIC.

## MIENTRAS COMPRA

- ▣ Busque las **marcas permitidas por WIC** usando esta **GUÍA DE COMPRAS** o el *buscador de alimentos* en su **APLICACIÓN MINNESOTA WIC**.
- ▣ **Escanee los alimentos** con la función **Escanear UPC** para asegurarse de que estén dentro de sus beneficios alimenticios (**excepto** frutas y verduras frescas).
- ▣ La forma más sencilla de usar los **beneficios de frutas y verduras** es **elegir PRODUCTOS NO ENVASADOS** que usted mismo empaca.
- ▣ **Compre solo lo que NECESITE.** No hace falta que compre todos los alimentos de WIC al mismo tiempo.
- ▣ El saldo de su cuenta podría mostrar estos **TAMAÑOS DE PAQUETE** comunes:

### TAMAÑOS DE PAQUETE

oz = onza	lb = libra = 16 oz
doz = docena	qt = cuarto de galón = 32 oz
con = envase	1/2 gal = medio galón = 64 oz
pkg = paquete	gal = galón = 128 oz
	1 gal = 2 medios galones

6107 27 00 0000 0000



## CÓMO PAGAR EN LA CAJA REGISTRADORA

- Infórmele al cajero si es la **PRIMERA VEZ** que usa su tarjeta de WIC en esa tienda.
- Use su **tarjeta de WIC PRIMERO**, antes de emplear otras formas de pago.
- Los cupones, las tarjetas de fidelidad de tiendas y otras **ofertas especiales están PERMITIDOS**.
- Los cupones canjeables y las **sustituciones NO están PERMITIDOS**.
- Si no ingresa el PIN correcto en el cuarto intento, **su tarjeta se BLOQUEARÁ**. Llame al 1-833-566-5248 para restablecer su PIN.
- Si el cajero le entrega un **RECIBO INTERMEDIO** que muestra lo que pagará con la tarjeta de WIC, revíselo cuidadosamente **ANTES de aprobar su compra de WIC**.

RICK'S GROCERY STORE		
*****		
Saldo inicial de eWIC		
PAN:*****5133 ESTADO: MN		
-----		
CANT.	UM	DESCRIPCIÓN
-----		
1.00	LB	Queso
36.00	OZ	Cereal para el desayuno
1.00	ENVASE	Mantequilla de maní/chicharos/frijoles
1.00		Producto integral (paquete)
\$9.00	\$\$\$	Fruta/verdura
2.00	GALÓN	Leche descremada o al 1 %
-----		
Estos beneficios expiran a la MEDIANOCHE del 01/21/2022		
-----		
*****		
Redención de beneficios de eWIC		
0.25	Envase	Mantequilla de maní/chicharos/frijoles
	EE DK RD	KIDNEY BNS
4.99	\$\$\$	Fruta/verdura (\$) CLEMENTINE 3 BAG
1.50	\$\$\$	Fruta/verdura fresca (\$) ORG RAINBW BBY CARRT
*****		
CAJERO SMITH, JOHN A		
TIENDA: 00000 REGISTRADORA:000		
CAJERO:1234		
BOLETO #: 1234 09JAN2022 15:10:39		
Gracias por comprar en RICK'S GROCERY STORE 123 West Main St Anytown, MN 40453		

- Si falta un producto, **presione "NO"** y verifique si ese artículo está permitido por WIC y si está incluido en sus beneficios actuales.
- Pídale al cajero que **RETIRE cualquier artículo que no sea de WIC** y que no desee pagar.
- Si al **ESCANEAR UN PRODUCTO** aparece como no permitido por WIC, el cajero no puede hacer nada para permitirlo. **DEBE** compartir lo siguiente con el personal de WIC:
  - **FOTOS de los artículos** que está intentando comprar y que no fueron deducidos de su tarjeta.
  - **TODOS los recibos** de la transacción. (¡Algunas tiendas tienen 5 recibos!)

Los recibos varían entre tiendas.

## MARCAS DE ALIMENTOS PERMITIDAS POR MINNESOTA WIC



**No todas las marcas de alimentos permitidas por WIC están incluidas** en esta guía de compras. Use la aplicación **Minnesota WIC** para verificar si un alimento está permitido y a su disposición en los beneficios alimenticios.



# Aplicación

Puede descargar la aplicación Minnesota WIC desde la *App Store* y *Google Play*.



Disponible para **iOS 16.0 o versiones posteriores** y **Android 6.0 o versiones posteriores**.

## CÓMO REGISTRARSE

Regístrese para recibir notificaciones y mensajes importantes. Puede registrar varios dispositivos y hogares. Si compra un teléfono nuevo, deberá volver a registrarlo.

**1** Seleccione **'Registrar cuenta (Register Account)'** o haga clic en el menú hamburguesa

**2** Toque en **Registrarse (Register)**



**3** Ingrese los **últimos 10 dígitos** de la tarjeta, la **fecha de nacimiento** y el **código postal** del titular de la tarjeta de WIC y un **nombre de cuenta**

Para registrar **más de un hogar**, siga los pasos 1 a 3 para cada cuenta.

Seleccione la **fecha de la cuenta** para **cambiar a otra cuenta**.



## CÓMO USAR LA APLICACIÓN

Es posible que esta aplicación no funcione si el servicio de wifi o celular es limitado.

## BENEFICIOS

Su saldo de beneficios se actualiza cada vez que se compran alimentos con su tarjeta de WIC.

**1** Seleccione **Beneficios (Benefits)**

**2** Seleccione **Actuales (Current)**

**3** Los beneficios alimenticios restantes se enumeran por fechas de **inicio** y **finalización**

## ESCANEE EL CÓDIGO UPC

Escanee el código UPC para verificar si un alimento está permitido por WIC y está incluido en sus beneficios alimenticios.

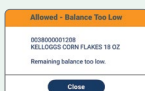
**1** Seleccione **Escanear UPC** o **Ingresar UPC**

**2** Escanee el código de barras UPC del paquete o **ingrese** el UPC completo

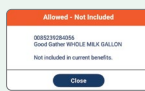
**3** Recibirá uno de los siguientes **mensajes\***:



**Permitido - Incluido**  
Permitido por WIC y cuenta con saldo suficiente en sus beneficios alimenticios actuales



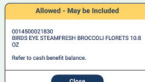
**Permitido - Saldo insuficiente**  
Permitido por WIC, PERO no cuenta con saldo suficiente en sus beneficios alimenticios actuales



**Permitido - No incluido**  
Permitido por WIC, PERO no está incluido en sus beneficios alimenticios actuales



**No permitido**  
No permitido por WIC



**Permitido - Puede estar incluido**  
Permitido por WIC, PERO verifique el monto restante en su saldo de frutas y verduras



## MENSAJES/NOTIFICACIONES

Los mensajes/notificaciones le brindarán información importante.

Recibirá **notificaciones** sobre su **saldo de beneficios** y **próximas citas**.

Recibirá **mensajes** del personal de agencias locales y estatales con **información importante sobre WIC**. Un indicador numérico en la sección de mensajes de la aplicación le mostrará si tiene mensajes sin leer.



# Frutas • Verduras

## FRESCAS

- Cualquier variedad
- Hierbas frescas – se permiten
- Enteras, en trozos, embolsadas o envasadas
- Orgánicas – se permiten



### **X NO COMPRE**

- Ensaladas con aderezos, nueces, queso, etc.
- Bandejas de fiestas, canastas de fruta o elementos de la barra de ensaladas
- Pastas, tubos y frascos
- Frutas, verduras, o hierbas deshidratadas
- Especias
- Frutas, verduras, y hierbas decorativas o en macetas



**NO UTILICE EL BUSCADOR DE ALIMENTOS (Food Finder)** para frutas y verduras **frescas**.

## CONGELADAS

- Cualquier variedad
- Frutas y verduras al natural, solas o combinadas
- Orgánicas – se permiten



### **X NO COMPRE**

- Variedades con agregado de azúcar, mantequilla, grasa, aceite
- Variedades con agregado de pasta, arroz, salsa o queso

## ENLATADAS

### FRUTAS

- Cualquier fruta o mezcla de frutas empacada en agua o jugo (sin azúcar añadida o endulzante artificial)
- Cualquier tipo o tamaño de envase (excepto bolsas para apretar)
- Puré de manzana no endulzada (se permite con canela)
- Orgánicas – se permiten
- Stevia (un endulzante natural) – se permite



### VERDURAS

- Cualquier variedad simple o mezcla de verduras simples
- Cualquier tipo o tamaño de envase
- Tomates (se permiten con hierbas o saborizantes)
- Orgánicas – se permiten

### **X NO COMPRE**

#### FRUTAS

- Con azúcar añadida
- Con jarabe (syrup)
- Con endulzantes artificiales como Sucralose (Splenda)
- Frutas para relleno de pasteles
- Salsa de arándano (cranberry)
- Bolsas para apretar

#### VERDURAS

- Salsa ni salsas de tomate para pasta, espagueti y pizza
- Crema de maíz (Cream corn)
- Mezclas con legumbres (como habas de lima, frijoles negros y rojos)
- Alimentos fermentados (como Sauerkraut)
- Con mantequilla, grasa o aceite
- Con endulzantes artificiales o jarabe espeso
- Con vinagre
- En bolsas para apretar



**SI EL COSTO** de sus frutas y verduras **EXCEDE** el saldo de sus beneficios, puede **PAGAR LA DIFERENCIA** con efectivo, **SNAP** o tarjeta de crédito/débito.

## WHOLE GRAIN ITEMS (GRANOS INTEGRALES)

Puede comprar cualquiera de estos:

- Pan
- Avena
- Arroz Integral
- Pasta
- Tortillas
- Arroz Silvestre

### Pan de 100% Trigo Integral (Whole Wheat)

Cualquier tamaño

Puede comprar cualquier combinación:

- Pan
- Bollos
- Bagels
- Panecillos
- English muffins
- Sandwich thins

**NO COMPRE**

- Orgánico
- Pan de pita

Las marcas permitidas por WIC incluyen:



### Arroz Integral y Arroz Silvestre



Cualquier tamaño

Cualquier marca

- Mezclas de arroz integral y silvestre
- Cajas de arroz instantáneo
- Paquetes con agua añadida

**NO COMPRE**

- Orgánico
- Con sabores
- Con ingredientes añadidos (sal, aceite, etc.)

### Avena



Cualquier tamaño

Cualquier marca de:

- Quick Oats o
- Old Fashioned Oats

**NO COMPRE**

- Orgánica
- Cortada al acero (steel cut)
- Con proteína añadida
- Paquetes de avena instantánea  
(Se pueden comprar como cereal)



Revise su **saldo** antes de comprar para aprovechar todos sus beneficios.

**Escanee los artículos** con su aplicación para encontrar marcas y tamaños permitidos por WIC.

## WHOLE GRAIN ITEMS (GRANOS INTEGRALES)

### Tortillas

Cualquier tamaño

**NO COMPRE**

Las marcas permitidas por WIC incluyen:

- Orgánicas
- Wraps, pan de pita, pan ácimo (flat bread)
- Tipos bajos en carbohidratos o los de Carb Balance
- Tortillas de cáscara dura para tacos o tostadas

**100% Trigo Integral (Whole Wheat)**



Best Choice



Chi-Chi's Fajita Style



Don Pancho



Essential Everyday



Fareway



Food Club



Frescados



Great Value



Hy-Vee



La Banderita



Market Pantry



Mission



Our Family

**Maíz Amarillo o Blanco**



Best Choice



Chi-Chi's



Don Pancho



Essential Everyday



Fareway



Food Club



Frescados



Great Value



Hy-Vee



La Banderita



La Burrita



La Perla



Los Maizales



Mission Extra Thin



Our Family

### Pasta de 100% Trigo Integral (Whole Wheat)



Paquete de cualquier tamaño.

Cualquier marca

• Cualquier forma

**NO COMPRE**

- Orgánica
- Pasta de arroz, quínoa, lino, maíz o verdura

## OPCIONES DE LECHE: Puede comprar cualquier combinación

- Leche
- Bebidas de soya
- En polvo
- Leche deslactosada
- Evaporada
- Leche de cabra

### Leche

#### Cualquier marca

- Pasteurizada

Compre exactamente la leche que figura en sus beneficios WIC.



Galones o medios galones Deslactosada (Lactose Free)  
Medios galones (64 oz) o 96 oz



**NO COMPRE**

- Orgánica
- Leche chocolatada o saborizada
- Leche especial o leche con nutrientes añadidos (excepto vitamina A o D)
- Leche en botellas de vidrio

### Bebidas de Soya

Refrigeradas. Original – Solo natural.

Medios galones (64 oz) o 96 oz. Se aceptan paquetes dobles.

Las marcas permitidas incluyen:



8th  
Continent

Great  
Value

Silk

Better  
Goods

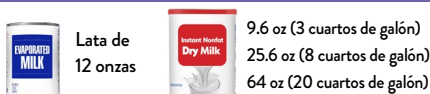
#### Bebidas de soya no percederas:

- Silk Original, Plain, cuartos de galón
- Pacific Foods Ultra Soy, cuartos de galón

**NO COMPRE**

- Orgánicas
- Bebidas de soya ligera (Light) o sin grasa (Fat Free)

### Leche Evaporada y en Polvo



Lata de  
12 onzas



9.6 oz (3 cuartos de galón)  
25.6 oz (8 cuartos de galón)  
64 oz (20 cuartos de galón)

**NO COMPRE**

- Orgánica
- Leche en polvo o evaporada de la marca Peak

**Consejo sobre la leche evaporada:** Por cada lata de leche evaporada que compre, se deducirán **0.18 galones** de su beneficio.

Si su beneficio muestra esta cantidad:	Puede comprar esto:
1 galón	5 latas
2 galones	11 latas
3 galones	16 latas
4 galones	22 latas

### Leche de Cabra

#### Las marcas permitidas incluyen:

- Poplar Hill, cuartos de galón
- Meyenberg refrigerada, cuartos de galón o medios galones
- Meyenberg evaporada, latas de 12 oz

### Tofu

El tofu debe figurar en su beneficio. Informe al personal de WIC si desea esta opción.



Paquete de 12 a 16 oz

- Orgánico – se permite
- Sin sabor, natural, cualquier textura
- Refrigerado o no percedero

#### Las marcas permitidas por WIC incluyen:

- Azumaya
- House
- Nasoya
- Franklin Farms
- MinnTofu
- Wildwood

**NO COMPRE**

- Grasas, azúcares, aceites, sodio o condimentos añadidos
- Silken

# Queso



Solo paquetes de 8 o 16 oz

**Cualquier marca**

- Pasteurizado
- Rallado (shredded), en bloque, en tiras, en palitos o en espiral
- Bajo en grasa, reducido en grasa, sin grasa o bajo sodio – se permiten

**Los quesos permitidos por WIC incluyen:**  
(se aceptan mezclas de los siguientes)

■ Cheddar

■ Colby

■ Farmer

■ Monterey Jack

■ Mozzarella

■ Muenster

■ Provolone

■ Swiss

**NO COMPRE**

- Orgánico
- Queso tipo American, queso procesado (cheese food), queso para untar o **Velveeta**
- Queso en rebanadas, en cubos, en cuajada o rallado (grated)
- Condimentos añadidos, chiles u otros alimentos
- Queso delicatessen o importado
- Queso Parmesano, Romano o de cabra



**DOS** paquetes de 8 oz (0.5 lb) **EQUIVALEN A**  
**UN** paquete de 16 oz (1 lb)



# Yogur



Solo envases de 32 oz

**Cualquier marca**

- Pasteurizada
- Cualquier sabor
- Yogur griego (Greek) – se permite

**NO COMPRE**

- Orgánico
- Endulzantes artificiales como la sucralosa (**Splenda**) o aspartamo
- Yogur con más de 16 g de azúcar por taza



Si el saldo de su cuenta WIC indica **yogur Low/Nonfat (bajo en grasa o descremado)**, asegúrese de ver estas palabras en la parte delantera de su envase de yogur.



# Huevos



Huevos de tamaño medium, large, extra large o jumbo

**Cualquier marca**

- Solo paquetes de 1 (una) docena
- Huevos blancos o marrones
- Huevos 'Cage Free' (libres de jaula) – se permiten

**NO COMPRE**

- Huevos orgánicos, pasteurizados o fértiles
- Huevos "Free Range" (camperos)
- Huevos "Pasture Raised" (de pastoreo)

# Cereales

Escanee el UPC en la aplicación MN WIC para verificar si el cereal está permitido por WIC.

**AF** Alto en ácido fólico    **5+** Integral con más de 5 gramos de fibra    **SG** Sin gluten

El 75% de los cereales WIC son **integrales**.

Las marcas permitidas por WIC incluyen:

**Cereal frío**  
Paquete de 12 oz o más grande



Cheerios

**SG**



Multi Grain Cheerios

**AF SG**



Cheerios Veggie Blends

**AF SG**



Bluey



Kix



Mott's  
Apple  
Cinnamon  
Very Berry



Total  
Whole Grain

**AF**



Wheaties



Wheat Chex

**5+**



Corn Chex

**SG**



Rice Chex

**SG**



Life  
Original  
Strawberry  
Blueberry Bliss  
Very Vanilla

**AF**



Oatmeal Squares  
Brown Sugar

**5+**



Corn Flakes



Crispix



Rice Krispies



Special K

**AF**



Complete Bran

**5+**



Grape-Nuts  
Grape-Nuts Flakes

**AF 5+**



Post Bran Flakes

**AF 5+**



Mini Spooners  
Plain Frosted

**AF 5+**



Mini Spooners  
Strawberry Cream

**AF 5+**



Crispy Rice  
Malt-O-Meal  
Only

**AF SG**



Frosted Mini Wheats

Original  
Little Bites  
Cocoa  
Strawberry  
Blueberry Muffin

**AF 5+**



Great Grains

Banana Nut Crunch  
Cranberry Almond  
Crunch  
Crunchy Pecan  
Raisin Date Pecan  
Red Berry Almond  
Crunch

**AF**



Honey Bunches of Oats

Cinnamon Bunches  
Honey Roasted  
Maple & Pecans  
Vanilla  
With Almonds

**AF**



## Cereal caliente

9.8 oz  
o más  
grande



**COCO  
Wheats**



**Quaker  
Avena/Oatmeal**  
Sobres Individuales  
Sabor Original



**Quaker  
Instant Grits**  
Sobres  
Individuales  
Sabor Original



**Malt-O-Meal**  
Original



**Malt-O-Meal**  
Chocolate



**Cream of  
Wheat**  
Original



**Cream of  
Wheat**  
Whole Grain



**Cream of  
Rice**



## Cereal de marca de la tienda

### Las variedades permitidas por WIC incluyen:

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Corn Squares  
Rice Squares  
Instant Oatmeal  
(Avena instantánea)

Bite Size Frosted  
Shredded Wheat  
Bite Size Frosted Shredded  
Wheat – Strawberry  
Crispy Rice / Rice Crisps  
Toasted Oats / Tasteos

MINNESOTA  
**wic**  
SUGERENCIA

Utilice esta guía para obtener la mayor cantidad de cereal.

**36.0**  
ONZAS



**34.5**  
ONZAS



**35.8**  
ONZAS



**CEREAL CALIENTE**

# Jugo

El jugo debe figurar en su beneficio. Informe al personal de WIC si desea esta opción.

- Jugo 100% natural
- Un sabor
- Calcio y vitaminas agregadas – se permiten

## Opciones de jugo incluyen:

- **64 oz de jugo líquido**, refrigerado o no refrigerado
- **12 oz congelado**

## NO COMPRE

- Orgánico
- Mezclas de jugo de frutas
- Cóctel de jugo, jugos con azúcar agregada, y drinks
- Con endulzantes artificiales agregados como la sucralosa
- Jugos recién exprimidos

## Jugos refrigerados



## Solo de 64 oz

### Cualquier marca

- Solo medios (1/2) galones
- Jugo de naranja

## Jugo concentrado congelado



## Solo 11.5 a 12 oz

### Cualquier marca

### Sabores permitidos por WIC incluyen:

Manzana, Uva, Toronja, Naranja y Piña

MINNESOTA  
**WIC**  
SUGERENCIA

Si un jugo no aparece como permitido por WIC, tal vez se deba a lo siguiente:

El contenedor es del **tamaño incorrecto**

No tiene la **cantidad suficiente** de Vitamina C

Es **una mezcla** de jugos

## Jugos no refrigerados

Solo de 64 oz

Marcas permitidos por WIC incluyen:



**Campbell's**  
100% Tomato  
100% Tomato  
Low Sodium



**Indian Summer**  
Premium  
Apple



**Juicy Juice**  
100% Apple  
**Ningún otro sabor**



**Langers**  
Orange, Apple,  
Grape, Red Grape,  
White Grape,  
Grapefruit, Pineapple,  
Tomato, Vegetable,  
Vegetable Low Sodium



**Libby's**  
Pineapple



**Mott's**  
100% Apple  
No las opciones  
Mott's for Tots,  
Light o Medleys



**Musselman's**  
100% Apple



**Old Orchard**  
100% Apple  
100% Grape  
100% White Grape  
100% Orange



**V8**  
100%  
Vegetable  
Original  
Low Sodium  
Spicy Hot



**Welch's**  
100% Grape  
100% Red Grape  
100% White  
Grape

## Jugos de marcas propias de la tienda

Sabores permitidos por WIC incluyen:

Naranja, Toronja, Piña, Uva, Manzana, Tomate y Vegetal

## Atún • Salmón



Cualquier tamaño de lata o sobre

Cualquier marca

- Atún claro (Light) en agua
- Salmón rosado (Pink) en agua
- Regular o bajo en sodio

Se permite para atún:

- Con sabores
- Con caldo de verduras

**NO COMPRE**

- Atún enlatado o salmón en aceite
- Albacora/Atún blanco (White) o Salmón rojo (Red)
- Salmón con sabores
- Paquetes individuales de almuerzo (Lunch o Snack Kit)
- **Wild Planet, Safe Catch** u otras marcas de especialidad

# Peanut Butter · Peas · Beans

(Mantequilla de Maní · Chícharos · Frijoles enlatados)

## Mantequilla de Maní



Frasco de 16 a 18 oz

**Cualquier marca.**

- Cremosa, crocante, o con trozos
- Tipo Natural o reducida en azúcar

**NO COMPRE**

- Orgánica
- Tipo "peanut butter spread" (como *Jif Natural* o *Skippy Natural*) o baja en grasa
- Con agregado de jalea, chocolate o miel
- Otras mantequillas de frutos secos
- Refrigeradas

## Frijoles y Chícharos secos



Paquete de 16 oz

**Cualquier marca.**

- Cualquier variedad
- Naturales preenvasados

**NO COMPRE**

- Orgánicos o a granel
- Mezclas para sopa, con aderezos u otros ingredientes agregados

## Frijoles enlatados



Latas de 15 a 16 oz

**Cualquier marca.**

- Frijoles regulares o bajos en sodio
- Cualquier variedad incluidas coloradas, frijoles pintos, porotos negros, blancos, rojos, garbanzos, Great Northern, habas de lima, y frijoles de carita

**NO COMPRE**

- Orgánicos
- Frijoles con grasas, aceites o carnes agregadas
- Estilo baked beans, frijol con carne de cerdo, frijoles Chili, frijoles refritos
- Frijoles verdes, amarillos (wax beans) o ejotes

MINNESOTA **WIC**  
SUGERENCIA

Por **cada lata** que compra se eliminarán **0.25 contenedores** de su saldo.

<b>1 LATA</b>	<b>2 LATAS</b>	<b>3 LATAS</b>	<b>4 LATAS</b>
=	=	=	=
<b>.25</b>	<b>.50</b>	<b>.75</b>	<b>1</b>
CONTENEDORES	CONTENEDORES	CONTENEDORES	CONTENEDOR

# Comida para Bebés

## Frutas Verduras

Sólo envases o frascos de 4 oz

- Cualquier variedad de frutas o verduras simples
- Mezclas de frutas o verduras – se permiten

## NO COMPRE

- Mezclas de verdura con carne (Dinners)
- Sal o azúcar agregada o DHA
- Paquetes para apretar
- Mezclas de yogur
- Paquete con 2 envases de 2 oz

Marcas permitidas por WIC incluyen:



Beech-Nut



Beech-Nut  
Naturals



Beech-Nut  
Orgánico



Earth's Best  
Orgánico



Gerber  
Paquete con 2 envases de 4 oz



Gerber  
Natural



Gerber  
Orgánico



Happy Baby  
Orgánico



Parent's  
Choice



Parent's Choice  
Paquete con 2 envases de 4 oz



Tippy Toes  
Paquete con 2 envases de 4 oz



Tippy Toes  
Orgánico



Wild Harvest  
Orgánico

MINNESOTA  
WIC  
SUGERENCIA

1

Paquete con  
2 envases de 4 oz



=



2

Frascos  
de 4 oz

## Cereal

Paquete de 8 o 16 oz

## NO COMPRE

- Orgánicos
- Cereal con agregado de fruta, fórmula, yogur, DHA o de otro tipo

La marca permitida por WIC incluye:



Gerber  
Rice (simple)  
Oatmeal  
Whole Wheat  
Multigrain  
Gluten Free  
Oatmeal

## Carne

Para infantes exclusivamente amamantados

Sólo 2.5 oz

- Cualquier variedad de carne o ave como único ingrediente
- Agregado de caldo o jugo de carne – se permite

## NO COMPRE

- Mezclas de verdura con carne (Dinners)
- Sal o azúcar agregada o DHA

Marcas permitidas por WIC incluyen:



Beech-Nut



Earth's Best  
Orgánica



Gerber



Si tiene alguna pregunta, consulte al personal de su clínica WIC local o llame a la oficina estatal de WIC al **1-800-657-3942**

Para solicitar este material en otro formato, comuníquese con:



### Programa WIC de Minnesota

P.O. Box 64975

St. Paul, MN 55164-0975

[www.health.state.mn.us/wic](http://www.health.state.mn.us/wic)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

6/2026

Spanish