



EL PROGRAMA DE WIC DE NEVADA

LISTA DE PRODUCTOS APROBADOS

1 de octubre 2026

No pueden ser orgánicos a menos que se especifique

LECHE – FORTIFICADA Y PASTEURIZADA

Beneficio de leche asignado	Tipos que puede comprar	Formas de Comprar
Baja en grasa 1% Sin grasa (desnatada)	• Leche de vaca regular • Suero de mantequilla cultivado • Leche de vaca sin lactosa* • Leche de cabra Meyenberg*	• Líquidos- Refrigerados • Evaporada/enlatada • Seca/en polvo
Grasa reducida (2%) *	• Leche de vaca regular • Leche de vaca sin lactosa*	Sin sabores añadidos o leche enriquecida
Leche entera	• Leche de vaca regular • Leche de vaca sin lactosa* • Leche de cabra Meyenberg* • Leche ultra pasteurizada (UHT)*	*Solo se pueden comprar si están asignados a sus beneficios*
Cualquier marca No puede ser orgánica, de vacas alimentadas con pastos naturales o de proteína añadida		
El suero de mantequilla cultivado o acidificado, kéfir y leches acidófilas son permitidas. Favor de enviar su solicitud para aprobar una de estas leches a través de la aplicación WICShopper usando "¡No puedo comprar esto!"		
Conversiones para la leche		
Galón	1 galón	
Medio Galón	0.5 galón	
Cuarto de Galón	0.25 galones	
12 onzas evaporada/enlatada	5 latas = 1 galón	
9.6 onzas seca/en polvo	0.75 galones	
25.6 onzas seca/en polvo	2 galones	
12 onzas de leche de cabra evaporada	0.75 galones (4 latas por 3 galones)	

QUESO – DOMÉSTICO Y PASTEURIZADO

Entero, rallado, rebanado, en cubo o en tiras

Regular, bajo en grasa, grasa reducida, ligero o menos en sodio, grasa o colesterol
Paquetes de 8 o 16 onzas

Cualquier marca

Cheddar, Colby, Americano procesado, queso 'Brick,' Mozzarella, Muenster, Provolone, Suizo y Monterey Jack

Puede elegir cualquier combinación de las opciones antes mencionadas (por ejemplo: Cheddar Jack)

No se permiten comidas de queso, productos, mantequillas, sabores añadidos (por ejemplo: el ahumado, Pepper Jack), queso importado, queso de la sección del deli, rebanadas envueltas individualmente o productos de imitación de queso

YOGUR - PASTEURIZADO

Compre del tipo de grasa especificado en sus beneficios

Los contenedores de hasta 32 onzas son permitidos

Activia, Bethel, Better Goods, Brown Cow, Chobani, Dannon, Dannon Danonino, Fage, Food Club, Great Value, Greek Gods, J&J, Kroger, LaLa, Lucerne, Mehadrin, Mountain High, Nancy's, O Organics, Oikos, Siggi's, Simple Truth, Stonyfield, Sunnyside Farms, Tillamook, Wallaby Aussie, WinCo, Yoplait, Yoplait GoGurt, Yoplait Qui o Zoi

Estilo griego es aprobado Puede ser orgánico No se permiten yogures lite/ligero

ALTERNATIVA DE LECHE A BASE DE PLANTAS

Cuarto, medio, o tres cuartos de galón o contenedor aséptico

Marca 'Silk Soy'	Marcas '8th Continent' o 'Pacific Natural'
Sabor original, simple o vainilla	Sabor original o simple

CEREALES DE DESAYUNO PARA MUJERES Y NIÑOS

CEREAL FRÍO

Solamente marcas específicas

Contenedores de 9 a 36 onzas

No pueden ser porciones individuales

*Indica granos enteros

Essential Everyday

Bran Flakes, Raisin Bran*

First Street Crisp Rice, Raisin Bran*, Frosted Shredded Wheat- Bite Size*, Bran Flakes*, Toasted Oats*

Food Club

Crisp Rice, Frosted Shredded Wheat*, Toasted Oats*, Bran Flakes*

Freedom's Choice

Frosted Shredded Wheat*, Toasted Oats*, Bran Flakes*

General Mills

Bluey Cereal*, Cheerios* (Original, Heart Nut Medley, Multi grain, o Veggie Blends), Chex* (Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice, Strawberry Vanilla, o Wheat) Kix* (Original, Berry Berry, o Honey), Total Whole Grain*, Wheaties Original*, Fiber One Honey Clusters*, Mott's* (Apple Cinnamon, Very Berry)

Grain Berry

Apple Cinnamon*, Cinnamon Frosted*, Bran Flakes*, Honey Nut Toasted Oats*

Great Value

Toasted Oats*, Frosted Bite Size Shredded Wheat*, Corn Flakes, Corn Squares, Rice Crisps, Rice Squares, o Raisin Bran*

Kellogg's

Corn Flakes, Crispix, Special K Original, o Frosted Mini-Wheats* (Original, Blueberry Muffin, Pumpkin Spice, Pumpkin Pie, Strawberry, y Cocoa), Frosted Mini-Wheats Little Bites*, Raisin Bran*, Raisin Bran Touch of Cinnamon - Protein*, Rice Krispies, Special K* (Original, Protein Touch of Cinnamon, Banana Nut Bread - Protein)

Kroger

Bran Flakes*, Crispy Rice*, Oat Squares* o Toasted Oats*

Malt-O-Meal

Raisin Bran o Frosted Mini Spooners* (Original)

Post

Raisin Bran*, Bran Flakes*, Grape Nuts*, Grape Flakes*, Great Grains* (Banana Nut Crunch, Almond Crunch, Crunchy Pecan, Raisin Date Pecan, Red Berry Almond Crunch), o Honey Bunches of Oats (Honey Roasted, Oats with Almonds, Maple & Pecan, Strawberry, Vanilla)

Quaker

Life Original*, Mighty Life* (Mixed Berry, Very Vanilla) o Oatmeal Squares* (Brown Sugar, Cinnamon, o Honey nut)

Raley's

Bran Flakes*, Frosted Shredded Wheat - Bite Size*, Toasted Oats*, Wheat Flakes*

Sunny Select

Toasted Oats, Frosted Shredded Wheat*, Frosted Shredded Wheat- Bite Size*, Bran Flakes

Signature Select

Bran Flakes*, Crispy Rice, Frosted Mini Wheats - Bite Size* o Toasted Oats*, Raisin Bran*

WinCo

Frosted Shredded Wheat - Bite Size* o Toasted Oats*

CEREAL CALIENTE

Solamente marcas específicas

Contenedores de 9 a 36 onzas

Cream of Rice

Cream of Wheat 2 1/2 min, Whole Grain 2 1/2min*

Quaker -Grits (Original, Butter, Cheddar Cheese, Country Bacon, Cheese Lovers, Flavor Variety), Quick Creamy Wheat Enriched Farina

Instant Oatmeal* – Food Club, Kroger, Quaker, Raley's, Signature Select, Sunny Select, o WinCo - regular o simple

FÓRMULA INFANTIL

Solamente de la marca, tipo y tamaño especificado en sus beneficios

No se permiten sustituciones en la tienda

CEREAL INFANTIL

Avena, arroz, granos enteros, mixto/multigrano, sémola de maíz

Contenedores de 8 y 16 onzas

Earth's Best or Gerber

Variedades simples

Puede ser orgánico

No se permiten ingredientes añadidos como fórmula infantil, fruta o ingredientes no cereales

No se permiten purees en bolsitas, frascos, o paquetes.

No se permite enriquecimientos como 'DHA,' prebióticos, o probióticos

CARNES PARA BEBÉ

Disponible solamente para los bebés completamente amamantando

Beech-Nut or Gerber

Frascos de 2.5 onzas, paquetes que sumen 40 onzas

Se permiten variedades de una carne principal
Etapas 1 y 2

Se permiten con caldos o salsas añadidas

Pueden ser orgánicas

No se permiten purees en bolsitas

No se permiten cenas o palitos de carne

No se permite enriquecimientos como 'DHA'

FRUTAS Y VEGETALES PARA BEBÉ

Beech-Nut, Earth's Best, Gerber, Happy Baby, O Organics, Simple Truth Organic, Tippy Toes o Parents Choice

3.5 onzas, 4 onzas, paquetes que sumen 7 onzas, 8 onzas, 16 onzas, 32 onzas o 128 onzas

Frutas y vegetales – solos o de variedades mixtas
Etapas 1 y 2

Pueden ser orgánicas

No se permiten purees en bolsitas

No se permiten cenas, postres o cereales añadidos

No se permite enriquecimientos como 'DHA'

OPCIONES 100% INTEGRALES

PRODUCTOS DE PAN INTEGRAL

Los tamaños de hasta 48 onzas son permitidos
Pan en rebanadas, paquete de bollos/panecillos o muffins

Cualquier marca

Los panes integrales de naan y pita son permitidos.

Favor de enviar su solicitud para aprobar un producto de pan a través de la aplicación WICShopper usando “¡No puedo comprar esto!”

ARROZ INTEGRAL

Los tamaños de hasta 48 onzas son permitidos
Arroz integral, arroz salvaje, arroz rojo, quinua, arroz integral Jasmine, arroz basmati integral y mezcla de arroces integrales

En bolsa o en caja

Instantáneo, de cocción rápida o regular

Cualquier marca

No se permiten a granel

No se permite ingredientes añadidos como azúcares, grasas, aceites o sal

El arroz integral es permitido. Favor de enviar su solicitud para aprobar un producto de arroz integral a través de la aplicación WICShopper usando “¡No puedo comprar esto!”

TORTILLAS

Tamaños de hasta 48 onzas

Tortillas 100% de maíz o 100% integrales

Cualquier marca

PASTA INTEGRAL

Tamaños de hasta 48 onzas

Cualquier forma de pasta es permitida

Cualquier marca

De cocción regular

No se permiten enriquecimientos como ‘DHA’ u

Omega-3 añadido

No se permiten ingredientes añadidos (ajo, hierbas, espinacas, etc.)

OTRAS OPCIONES INTEGRALES

Tamaños de hasta 48 onzas

Elige de estos granos enteros: avena (instantánea, arrollada, cortada al acero, overnight, o clásica), bulgur, harina de maíz, farro o cebada.

Cualquier marca

En bolsa o en caja

Instantánea, de cocción rápida o regular

No se permiten a granel

Otras opciones integrales como amaranto, alforfón, kamut, mijo, sorgo, teff, baya de trigo, o triticale son permitidas. Favor de enviar su solicitud para aprobar una opción integral a través de la aplicación WICShopper usando “¡No puedo comprar esto!”

OPCIONES DE LEGUMBRES

MANTEQUILLAS DE MANÍ, NUECES Y SEMILLAS

Frascos de 16 a 18 onzas

Mantequilla de maní- Cualquier marca

Mantequilla de almendra*- Open Nature, Simple Truth

Mantequilla de girasol*- SunButter

Sin sabor o natural; cremosa (suave) o con trozos (crujiente);

con o sin sal (baja en sodio); reducida en grasa o regular

No se permiten ingredientes añadidos como mermeladas,

miel, miel tostada, chocolate o crema de malvaviscos

No se permite mantequilla de maní hecha con aceite de palma

Si prefiere mantequillas de nueces o semillas en vez de mantequilla de maní, favor de contactar a su clínica de WIC.

Otras mantequillas de nueces y semillas pueden ser aprobadas. Favor de enviar su solicitud a través de la aplicación WICShopper.

FRIJOLES, CHÍCHAROS Y LENTEJAS

Enlatados: 15 a 16 onzas

Secos: paquete de 16 onzas

Cualquier marca

Puede ser regular o reducido en sodio

No se permiten ingredientes añadidos como el azúcar, grasas, aceites, vegetales, frutas o carnes

HUEVOS

Una docena (12 huevos)

Medianos, grandes, extragrande, gigante

Blancos o cafés

Sin enriquecimiento, vitaminas o minerales añadidos

TOFU

Contenedores de 16 onzas

Azumaya, Franklin Farms, House Foods, O Organics

Puede ser orgánico

*Si prefiere tofu en vez de leche, favor de contactar a su clínica de WIC

PESCADO ENLATADO

‘Chunk light’ atún, salmón rosado, caballa, sardinas

Cantidades de hasta 20 onzas, en latas o bolsitas

Cualquier marca

Se permiten empacados en agua o aceites

Pueden tener espinas o piel

Se permiten con ingredientes añadidos como condimentos o salsas (por ejemplo: salsa de tomate, mostaza, limón)

No se permite pescado de especialidad (por ejemplo: capturado con caña, aceites de especialidad, ingredientes añadidos como pimientos o alcaparras, preparaciones exclusivas)

No se permite la caballa Jack

100% JUGO

Solamente botellas de plástico de 64 onzas

Cualquier sabor o combinación

Apple and Eve, Campbell’s, Essential Everyday, Freedom’s Choice, Food Club, Great Value, Juicy Juice, Kroger, Langers, Libby’s, Motts, Northland, Ocean Spray, Old Orchard, Raley’s, Ruby Kist, Signature Select, Sunny Select, Smart Way, Springfield, Tree Top, Tropicana, Welch’s y WinCo

Pasteurizado, 100% jugo de frutas/vegetales sin endulzar

Se permiten jugos fortificados con calcio y vitamina D

Jugo de vegetal puede ser regular o reducido en sodio

No se permiten bebidas de fruta, cocteles o jugo ‘lite’

No se permiten ‘Fusion’ (por ejemplo, V-8)

No se permiten enriquecimientos como ‘DHA’

No se permiten jugos refrigerados

BENEFICIO DE VALOR EN EFECTIVO (FRUTAS Y VEGETALES)

Puede ser cualquier marca, tamaño o variedad

FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS

Enteros, cortados, triturados o en paquetes

Ensaladas y vegetales en bolsa

Se permiten bandejas preparadas de frutas y vegetales sin salsas o aderezos

Pueden ser orgánicos

Hierbas frescas (como cilantro o perejil)

No se permiten las canastas de fruta, las frutas o vegetales decorativas o productos de barras de ensalada

No se permiten aderezos o salsas

No se permiten nueces, crutones o frutas secas

No se permiten condimentos o hierbas secas

No se permiten flores comestibles

FRUTAS Y VEGETALES ENLATADOS

Fruta o vegetal debe de ser el primer ingrediente

Pueden ser empacados en agua o con jugos

Cualquier tipo de envase incluyendo multipacks de plástico

Se permite la compota o puré de manzana natural o sin endulzar

Puede ser regular o baja en sodio

Vegetales enlatados sin grasas o aceites añadidos

Tomates rojos enlatados pueden ser en cubitos, enteros, machacados, en puré o pasta de tomate

Se permite salsas sin azúcares, grasas o aceites añadidos

Puede ser orgánicos

No se permiten vegetales mezclados con frijoles (frijoles rojos o frijoles negros) No se permiten vegetales enlatados en escabeche, en cremas o en salsa

FRUTAS Y VEGETALES CONGELADOS

Enteros, cortados, frutas mezcladas o vegetales mezclados

Pueden ser orgánicos

No se permiten azúcares, grasas, o aceites añadidos

No se permite arroz, pasta, carne, nueces, o fideos añadidos

No se permiten vegetales rebozados o empanizados



Para más información sobre los alimentos aprobados por WIC, favor de visitar el enlace:

<https://hub.nevadawic.org/es/wic-foods>

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.