



Lista de Alimentos Autorizados del Programa WIC de Illinois

VIGENTE A PARTIR DE FEBRERO DE 2026

CEREALES

100% Trigo Integral, Panecillos, Bagels, Muffins Ingleses - 12 onzas o más | La harina de trigo integral debe ser el primer ingrediente listado.

No es Permitido: Orgánico, artículos de panadería

Pasta 100% de trigo integral - 16 oz

Estas son las marcas 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 - 16 oz o más

Arroz integral - 14 oz o más | Sin aditivos, Regular o Instantáneo

No es Permitido: Orgánico

Harina de maíz para masa - 22 oz o más

Estas marcas son ACEPTADAS:

Bob's Red Mill Golden; Great Value Instant; Maseca Antojitos; Maseca Instant; Maseca Nixta; Maseca Tamal; Maseca Yellow Instant			
---	--	--	--

No es Permitido: Orgánico

Tortillas - 16 oz

Estas son las marcas 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	
Chi-Chi's	Frescados	La Banderita	
Don Marcos	IGA	Mission	

No es Permitido: Tortillas/tacos duros de maíz, bajas en carbohidratos, orgánicos

Avena - 16 oz or larger | Tradicional, Avena Cortada, Cocción Rápida, Avena en hojuelas

No es Permitido: Orgánico

Cereal - 12 o más

Estas son las marcas ACEPTADAS:

General Mills

Bluey	
Chex (maíz, arroz, arándano, trigo, canela)	
Cheerios (original, multigrano)	
Cheerios Veggie Blends (manzana fresca, arándano plátano)	
Kix (original)	

Kellogg's

Frosted Mini Wheats (original, bocaditos pequeños, cacao)	
Corn Flakes (original)	
Raisin Bran	
Rice Krispies (original)	

Malt-O-Meal

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

CEREALES

Cereal - 12 o más

Marcas de tiendas permitidas para Corn Flakes, Crispy Rice, Toasted Oats, Bran Flakes, Frosted Shredded Wheat:

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

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNA

Frijoles, Guisantes y Lentejas - Secas 16 oz o Enlatada 15-16 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* (*Compra estos alimentos con tu beneficio de dólar para fruta y vegetal)

Mantequilla de Maní - 16-18 oz | Crema, Crujiente o en Trozos

No es Permitido: Orgánica, untada o mezclada con otros ingredientes

Tofu - 14 oz o más | Cualquier textura, regular u orgánico

Estas son las marcas ACEPTADAS:

Azumaya: Extra Firme; Firme	House Foods: Extra Firme; Medio
Franklin Farms: Extra Firme; Firme;	Nasoya: Extra Firme; Super Firme
Medio; Blando	O Organics: Extra Firme; Firme

No es Permitido: Grasas añadidas, azúcares, endulzantes, aceites, sodio o condimentado

Huevos - 1 Docena | Grandes o Extra Grandes, solo de cáscara blanca

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

Pescado enlatado - Atún Claro en Trozos, Salmón Rosa, o Sardinas - 2.5 oz o más

Envasados en aceite o agua; en latas o bolsas; se permite la adición de salsas o saborizantes como tomate, mostaza, limón y hierbas para el atún y las sardinas

No es Permitido: Orgánico, atún blanco, de aleta amarilla o albacaña; Salmón rojo; Filetes o sardinas Brisling; marcas premium

ALIMENTOS PARA BEBÉS

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

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

Estas son las marcas ACEPTADAS: Gerber; Marcas de tienda

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

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

Estas son las marcas ACEPTADAS:

Beech-Nut	Gerber	Marcas de tienda
-----------	--------	------------------

Not Allowed: Orgánico, fruta añadida, vegetales, arroz o pasta azúcares o sales añadidas, barras de carne o pollo, sobres

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

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

Estas son las marcas ACEPTADAS:

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

No es Permitido: Orgánico, sobre, cereales añadidos, carne, almidones, azúcar, sal, o DHA, cenas, postres, mezclas de yogur, paquetes de 2 envases de 2 oz cada uno

Lista de Alimentos Autorizados del Programa WIC de Illinois

VIGENTE A PARTIR DE FEBRERO DE 2026

FRUTAS Y VEGETALES

Revise su Lista de Compras Familiar para saber la cantidad que puede gastar. Gástelo en cualquier combinación de frutas y vegetales frescos, congelados o enlatado. Puede exceder la cantidad, pero pagando usted la diferencia.

Fresco

Cualquier variedad de frutas o vegetales frescos, hierbas frescas

🚫 No es Permitido: Plantas de hierbas en maceta; hierbas o especias secas; frutas o verduras secas; bandejas o platos para fiesta; cestas, artículos de buffet de ensaladas, bolsas de ensaladas con aderezo sólido o líquido; frutas o vegetales ornamentales o decorativos

Congelado

Marca o paquete de cualquier tamaño/tipo

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

Enlatado

Fruta | Cualquier variedad empacada en jugo o agua, puré de manzana sin azúcar (es permitida con canela)

🚫 No es Permitido: Azúcar añadida, endulzantes artificiales, stevia, sobres

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

🚫 No es Permitido: Con cualquier aceite o solución salina; vinagre; pepinillos o verduras encurtidas; vegetales en crema, grasas o aceites añadidos; salsa para pizza o pasta; azúcares añadidos o endulzantes artificiales

Jugo - 64 oz

100% Jugo de fruta o vegetal | Un solo sabor

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

Sabores y marcas ACEPTADAS:

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

Naranja, Toronja - La mayoría de las marcas están aceptadas

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

Piña - Langers

Tomate - Campbell's, Langers

Vegetal - Langers (100% Vegetal, Bajo en Sodio), V8 (100% Vegetal, Bajo en Sodio, Picante)

Marcas de tiendas permitidas para Manzana, Uva, Piña, Tomate/ Vegetal:

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, dieta o bajo en calorías, baja acidez, mezclas de jugos de frutas, azúcar añadida, endulzante artificial o stevia



LÁCTEOS

Leche de vaca, leche sin lactosa, leche de soya

Entera - para niños de 12 hasta 23 meses de edad

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

ⓘ Permitido SOLO cuando esté impreso en la lista de compra familiar: Kosher, UHT

🚫 No es Permitido: Orgánica, 2%, con sabor, de mantequilla, de arroz, de cabra, de nuez o de bebidas de grano, especializadas u otras alternativas de leche, en botellas de vidrio

Leche de soya - 64 oz | Natural u Original

Estas son las marcas ACEPTADAS:

8th Continent Bettergoods Silk

Yogur - 32 oz | Natural o con sabor

Yogur de leche entera - Solo para niños de 1 año

Estas son las marcas ACEPTADAS:

Brown Cow Dannon	Essential Everyday Kroger	Mountain High Prairie Farms	Stonyfield Organic
---------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------------

Yogur bajo en grasa y descremado

Estas son las marcas ACEPTADAS:

Best Choice Dannon Essential Everyday	Food Club Great Value Kroger	LALA Mountain High Our Family	Prairie Farms Stonyfield Organic Yoplait
---	------------------------------------	-------------------------------------	--

ⓘ Solo Natural: Hy-Vee, Lucerne, Market Pantry, Mehadrin, Meijer, Old Home, Schnucks

🚫 No es Permitido: Yogur griego, endulzantes artificiales o stevia, yogur líquido, ingredientes para mezclar, yogur con más de 16 g de azúcar añadido por ración

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

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

Cheddar natural Provolone	Muenster Monterey Jack	Mozzarella Swiss	Colby
------------------------------	---------------------------	---------------------	-------

🚫 No es Permitido: Orgánico, queso del área del deli, queso procesado, queso para untar, producto, imitación, con sabores o ingredientes añadidos, rebanadas de queso envueltas individualmente

iDa un buen ejemplo a tus hijos. Come bien, haz ejercicio y evita las sustancias nocivas como las drogas, el tabaco y el alcohol!

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

