



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	Our Family
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 fresa, 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)

B & G Foods

Cream of Wheat (grano entero)

Post

Grape-nuts
Grape-nuts Flakes
Honey Bunches of Oats (trozos de canela, miel tostada, vainilla, con almendras, arce y pecana)
Great Grains (pecana crujiente, plátano nuez crujiente)
Raisin Bran

Quaker

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

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, Kiggins, 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
Franklin Farms: Extra Firme; Firme;
Medio; Blando
House Foods: Extra Firme; Medio
Nasoya: Extra Firme; Super Firme
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 albacora; 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, sobres, 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 tomatita 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

① **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 Essential Everyday Mountain High Stonyfield Organic
Dannon Kroger Prairie Farms

Yogur bajo en grasa y descremado

✓ **Estas son las marcas ACEPTADAS:**
Best Choice Food Club LALA Prairie Farms
Dannon Great Value Mountain High Stonyfield Organic
Essential Everyday Kroger Our Family Yoplait

① **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 Muenster Mozzarella Colby
Provolone Monterey Jack Swiss

⊘ **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.

