



## GUÍA EXPANDIDA DE ELECCIÓN DE COMIDAS DURANTE EL COVID-19

A partir de junio 1, 2020

El Programa WIC de Michigan está expandiendo aún más las opciones de comidas. Los clientes del WIC podrán usar su beneficio (\$\$\$) de frutas y vegetales para adquirir frutas y vegetales congelados o enlatados para mujeres y también niños de más de 1 año de edad. A continuación consulte las pautas relacionadas con esta 2<sup>da</sup> expansión de opciones de comidas. Para más información sobre comidas del WIC autorizadas, por favor consulte la [Food Guide](#) (Guía de Comidas).

### FRUTAS Y VERDURAS CONGELADAS

#### Permitido:

- **Orgánico**
- Frutas o vegetales enteros, cortados o mezclados
- Frijoles y guisantes tales como frijoles de lima y guisantes de carita
- Cualquier marca o tamaño/ tipo de paquete

#### No Permitido:

- Azúcar agregado, rebozado, manteca, salsa, grasa, aceite, sal o aderezo
- Con carne, arroz o pasta agregada
- Papas fritas o buñuelos de papas
- Jugo\*
- Licuados con ingredientes sin frutas o sin vegetales
- Sopa

### FRUTAS Y VEGETALES ENLATADOS

#### Permitido:

- **Orgánico**
- Cualquier variedad de frutas envasadas en jugo o agua sin azúcares agregados, grasas, aceites o sal
- Cualquier variedad de vegetales sin azúcares, grasas o aceites agregados
- Envases de metal, vidrio o plástico
- Pueden ser regulares o con bajo sodio
- Puré de manzana, sin endulzantes
- Pasta, puré o salsa de tomate
- Frijoles y guisantes verdes
- Porciones individuales

#### No Permitido:

- Frutas envasadas en jarabe
- Carne, arroz o pasta agregada
- Endulzante artificial
- Vegetales en escabeche, condimentos o ketchup
- Salsa de arándano o relleno de tarta
- Salsa
- Salsa de pizza o pasta
- Jugo\*
- Licuados con ingredientes sin frutas o sin vegetales
- Bolsas etiquetadas como comida para bebés/niño pequeño
- Guisantes\* o guisantes horneados

\*El jugo y los frijoles se podrán adquirir a través de otros beneficios del WIC



## GUÍA EXPANDIDA DE ELECCIÓN DE COMIDAS DURANTE EL COVID-19

Implementada en Abril 1, 2020

Consulte a continuación sobre opciones de comidas y tamaños de paquetes adicionales que está ahora disponibles en la Guía de Comidas de Michigan como parte de la 1<sup>ra</sup> fase de expansión de opciones de comidas durante el COVID-19. Para más información, por favor consulte la [Food Guide](#) (Guía de Comidas).

### Granos Integrales – Pan:

- Lewis Bakeries, Trigo 100% Integral

### Granos Integrales – Avena:

- Best Choice, 16 onzas de Avena Rápida
- Best Choice, 16 onzas de Avena Tradicional

### Granos Integrales – Pasta:

- Full Circle de 16 onzas

### Cereales Integrales – Tortillas:

- Best Choice, 8 unidades de Tamaño de Fajitas de Trigo 100% Integral
- Frescados, 10 unidades de Granos Integrales
- Kroger, 24 unidades de Maíz Amarillo
- Our Family, 8 unidades de Trigo Integral
- Our Family, Caja de tamaño 10 de Tacos Blandos
- Our Family, 16 y 18 unidades de Maíz Blanco
- Our Family, 18 y 24 unidades de Maíz Amarillo

### Cereal Frío:

- Cualquier cereal actual del WIC ahora permitido en una caja de 8 onzas o más grande
- También permitido ahora...
  - General Mills:
    - Chex
      - Canela
      - Arándano
      - Vainilla

- Kix
  - Bayas Bayas\*
  - Miel\*
- Wheaties\*
- Total de Granos Integrales\*

**Kellogg's:**

- All Bran Complete, Copos de Maíz Bran\*
- Crispix, Solas\*
- Mini Trigo Congelado en Bocados
  - Arándanos\*
  - Mezcla de Bayas Rellenas\*
  - • Fresas\*
- Mini Bocaditos de Trigo Congelados\*
- Special K, Banana
- Special K Proteínas
  - Granos Antiguos de Almendra con Miel\*
  - Multi Granos Original con Toque de Canela\*

**Post:**

- Semillas de Uvas
  - Copos
  - Original
- Great Grains, Nuez Crujiente
- Racimos de Avena con Miel, Nuez y Azúcar Marrón de Arce

**Quaker:**

- Life, Frutilla
- Life, Vainilla

**Marcas de Tiendas:**

- Always Save
  - Copos de Maíz
  - Trigo Triturado y Congelado\*
- Best Choice
  - Cubos de Arroz Crujiente
  - Hexágonos Crujientes
  - Galletas de Trigo Crujiente\*
  - Harina de Avena Instantánea (sabor habitual en paquete individuales)
  - Patatas Fritas de Trigo

*El Ítem destacado (\*) son los Granos Integrales*

**Cereales para Infantes:**

- Cualquier Marca
- Orgánicos permitidos

**Frutas y Vegetales para Infantes:**

- Cualquier Marca
- Orgánicos permitidos
- Envases Simples de 4 onzas
- Paquetes múltiples de 1 onza, 2 onzas o 4 onzas
- Sin bolsas

**Carnes para Infantes:**

- Cualquier Marca
- Orgánicos permitidos

**Frijoles, Lentejas y Guisantes:**

- Frijoles Refritos sin Grasa
- Randall (tarro de 15-16 onzas)

**Yogurt:**

- Tubo de 8 unidades de 2 onzas (total de 16 onzas)
- Tubo de 16 unidades de 2 onzas (total de 32 onzas)
- Activia en paquetes múltiples, paquete de 4 unidades de 4 onzas y de 8 unidades de 4 onzas
- Lala, 32onzas
- Prairie Farms, 32 onzas

**Queso:**

- Si su Lista de Compras indica 1 libra (16 onzas), puede elegir 2 paquetes de 8 onzas o uno de 16 onzas
- Cualquier tipo de queso en fetas preempaquetado, además de Americano (sin envoltorio individual)

**Bebida de Soya:**

- Silk, Original de larga conservación de 32 onzas y 64 onzas