



PAN

Debe ser pan/panecillos de trigo integral o de grano entero
 1 lb. (16 oz.) para mujeres
 2 lbs. (32 oz.) para niños

MARCAS DE PAN

Our Family pan 100% integral (16 oz.)
Village Hearth pan 100% integral (16 oz.)
Wonder Soft pan 100% integral (16 oz.)
Great Value pan 100% integral (16 oz. o 20 oz.)
Sara Lee Soft and Smooth pan 100% integral (16 oz. o 20 oz.), pan 100% integral Classic (16 oz. o 20 oz.)
Food Club pan 100% integral (16 oz.)

MARCAS DE BOLLOS (Solo para niños)

Sara Lee bollos de estilo delgado 100% integrales (12 oz.)
Village Hearth Slender Rounds integrales (12 oz.)
Brownberry Sandwich Thins 100% integrales (12 oz.)
Brownberry Sandwich Thins multicereales (12 oz.)
Brownberry Honey Wheat Sandwich Thins (12 oz.)



ARROZ INTEGRAL

Debe ser simple, grano entero
 En bolsas o en cajas; se permite el instantáneo
 Hasta 1 lb. (16 oz.) para mujeres
 Hasta 2 lbs. (32 oz.) para niños

No Uncle Ben's, arroz silvestre, mezclas, arroz preparado u orgánico.



TORTILLAS DE TRIGO INTEGRAL

1 lb. (16 oz.) para mujeres
 2 lbs. (32 oz.) para niños

MARCAS

Chi Chi's Trigo Integral (16 oz.)
Carlita Trigo Integral (16 oz.)
La Banderita Trigo Integral (16 oz.)
Mission Trigo Integral (16 oz.)- Productos balanceados sin carbohidratos
Don Pancho Trigo Integral (16 oz.)
Ortega Trigo Integral (16 oz.)
Frescado's Trigo Integral (16 oz.)
Food Club Trigo Integral (16 oz.)



TORTILLAS DE MAÍZ BLANDAS

Maíz amarillo o blanco permitido

1 lb. (16 oz.) para mujeres
 2 lbs. (32 oz.) para niños

MARCAS

Mission Maíz, extra delgadas (16 oz.)
La Burrita Maíz (16 oz.)
Don Pancho Maíz (16 oz.)
La Banderita Maíz (16 oz.)
Food Club Maíz (16 oz.)
Carlita Maíz (16 oz.)



Lactancia – Un regalo para toda la vida



MUJERES QUE ESTÁN AMAMANTANDO

ATÚN EN TROZOS LIGHT

Lata, agua o aceite envasado de 5 oz.
 Se permite bajo contenido de sodio.

No orgánico, albacora, porción individual o en bolsas.

SALMÓN ROSADO

Lata de 5 onzas o 14,75 onzas.
 Se permite bajo contenido de sodio.

No salmón rojo, ahumado, porción individual, en bolsas u orgánico.



BEBÉS EN LACTANCIA

COMIDA CON CARNE PARA BEBÉS

No orgánicos, DHA, cenas o Graduates.



Fascos Gerber de 2,5 onzas
 Variedades (con salsa): pollo, jamón, carne de res, pavo



Fascos Beech-Nut de 2,5 onzas
 Variedades (con caldo): carne de res, pollo, pavo



Fascos Tippy Toes de 2,5 onzas
 Variedades (con caldo): pollo, pavo, carne de res



Departamento de Salud de Dakota del Norte
 Programa WIC
 600 E. Boulevard Ave.
 Bismarck, N.D. 58505
 701.328.2496 • Número gratuito 800.472.2286

El USDA prohíbe la discriminación en todos sus programas.
 Para presentar una queja, escriba a:

USDA
 Director, Office of Adjudication
 1400 Independence Ave. SW
 Washington, DC 20250-9410

DAKOTA DEL NORTE

WIC

Lista de alimentos



CON VIGENCIA DESDE
A PARTIR DEL PRIMERO DE 01 DE OCTUBRE DE 2014