

Comprando las Comidas de Granos Enteros de WIC



Todos los productos pesan 16 oz o menos.

Escoja comidas en las que un grano entero aparece primero en la lista de las etiquetas

Lista de ingredientes: trigo entero o 100% trigo entero

El color puede engañar, un color oscuro o café puede ser debido a molasas o a otros ingredientes que han agregado.

Las etiquetas de comida pueden engañar.

Las etiquetas que dicen:

- Grano múltiple
- Molido a piedra
- 100% trigo
- Trigo quebrado
- Salvado

¡...usualmente NO son productos de grano entero!

Los alimentos aprobados están en la lista de su **Lista de alimentos aprobados de WIC.**



Alimentos de Grano Entero aprobados por WIC Whole Grain Foods

**A partir del 1 de agosto, 2009
WIC ofrecerá:**

Pan

Bolsas de 16 oz (1 lb) o de menos

Pan, bollitos y panecillos de 100% trigo entero

- Marcas de cualquier tienda
- Butternut
- Healthy Life
- Healthy Life Southern Style
- Pepperidge Farm
- Sara Lee
- Weight Watchers
- Wonder



Arroz Integral Sencillo

Cajas o bolsas de 16 oz (1 lb) o menos

Tortillas/Rollitos

Paquetes de 16 oz (1 lb) o menos

Maiz tierno – Cualquier marca

Trigo entero – Las marcas aprobadas están en la lista abajo:

- Bucky Badger
- Chi Chi's
- El Rey
- La Banderita
- Mission



Esta institución es un proveedor de igual oportunidad.
WI Department of Health Services, Div. of Public Health
P-00054S (03/09)