

LISTA DE ALIMENTOS

LOS PROGRAMAS WIC DE ARIZONA

EN VIGENCIA
DESDE OCTUBRE
DE 2011



PONIENDO MÁS
EN SU MESA

Esta lista de alimentos está en efecto desde Octubre de 2011.
Es posible que los vendedores no tengan todos los productos
que aparecen en la lista de WIC y/o en las fotos.



RESPONSABILIDADES DE LOS PARTICIPANTES DE WIC

Antes de comprar:

1. Busque “La Primera Fecha para Usar” y la “Última Fecha para Usar” impresas en sus cheques, para asegurarse de que lleva los cheques correctos a la tienda.
2. Su oficina de WIC le indicará las ubicaciones donde puede cambiar sus cheques. Busque el letrero “Aceptamos WIC”.
3. Dígale al personal de la clínica si le gustaría que alguien más recogiera y cambiara sus cheques de WIC.

Mientras compra:

1. Lea sus cheques con cuidado. A cada miembro de la familia se le pueden dar diferentes alimentos.

En la caja registradora:

1. Separe los alimentos de WIC de otros productos que esté comprando.
2. Dígale a la cajera de inmediato que va a usar cheques de WIC.
3. Firme sus cheques de WIC enfrente de la cajera **después** de que ella escriba la cantidad total en el cheque. **No firme sus cheques antes de llegar a la tienda.**
4. Si no aceptan su cheque en la tienda, póngase en contacto con su clínica.

Si tiene problemas en el supermercado:

Hable con el gerente de la tienda si tiene un problema. Reporte la fecha, hora y los nombres de los empleados de la tienda involucrados y guarde el recibo de la tienda. Llame a su oficina de WIC si no le arreglan el problema.

Si quiere saber si una marca de alimentos en particular es elegible:

Por favor vea la información sobre marcas permitidas en www.azwic.gov/foodPack.htm o llame a su clínica de WIC.

Pesos: Es útil saber

onzas = oz.

libra = lb.

16 onzas = 1 libra

libra = #

- El peso impreso en sus cheques de WIC es lo que puede comprar.



De acuerdo con la ley federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, sigla en inglés), se le prohíbe a esta institución que discrimine por razón de raza, color, origen, sexo, edad, o discapacidad.

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410, o llame gratis al (866) 632-9992 (voz). Personas con discapacidad auditiva o del habla pueden contactar con USDA por medio del Servicio Federal de Relevos (Federal Relay Service) al (800) 845-6136 (español) o (800) 877-8339 (inglés). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

LECHE



PUEDE COMPRAR

La marca de menos costo de leche refrigerada en envases de galón

- Leche pasteurizada de vaca*
 - Que no engorda (sin grasa, descremada)
 - Leche 1% baja en grasa
 - 2% baja en grasa
 - Entera
- Leche de vaca sin lactosa* (½ galón)
- Leche evaporada* (lata de 12 onzas)
- Leche en polvo* (caja de 9.6 a 25.6 onzas)
- UHT/Estéril/Leche que no necesita refrigeración*

NO PUEDE COMPRAR

- Leche con chocolate
- Leche de sabores
- Crema agria
- Leche con acidófilos
- “Half y half”
- Leche de arroz
- Leche cruda
- Leche condensada con azúcar
- Crema
- Relleno de leche
- Leche orgánica

*El tipo de leche como se especifica en su cheque de WIC. Solamente medio galón y de cuartos cuando lo especifique su cheque de WIC.

ALTERNATIVAS DE LECHE



LECHE DE SOYA

Sólo cuando lo especifique el cheque de WIC

PUEDE COMPRAR

- Pacific Ultra Soy 32 onzas que no necesita refrigeración, sin sabor o de vainilla solamente
- 8th Continent, ½ galón refrigerado, original y vainilla solamente

NO PUEDE COMPRAR

- Leche de soya con DHA/ARA agregados
- Pacific Ultra Soy de chocolate u orgánica
- 8th Continent de chocolate, “light”, sin grasa, orgánica o de vainilla completa

TOFU

Sólo cuando lo especifique el cheque de WIC

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible, hasta 16 onzas

- Tofu empacado en agua, de cualquier textura con calcio (Suave, Mediano, Firme o Extra Firme)

NO PUEDE COMPRAR

- Tofu con grasas, azúcares, aceites o sodio agregados
- Orgánico

LECHE DE CABRA

WIC Arizona Solamente:

Cuando lo especifique su cheque de WIC

PUEDE COMPRAR

- Meyenberg, de cuarto, refrigerada

NO PUEDE COMPRAR

- Evaporada
- En polvo
- Enlatada

QUESO



Monterey Jack



Mozzarella



Cheddar



Colby & Monterey Jack



Colby



100%
Natural String

PUEDA COMPRAR

Cualquier marca elegible, en paquetes de 1 lb. (16 onzas) regular, grasa reducida o bajo en sodio

- Cheddar (“mild”, “medium”, “sharp”, “extra sharp”, “longhorn” o “white”)
- Monterey Jack
- Mozzarella (incluye los palitos de queso)
- Colby
- Queso mezclado (mezclado con otro tipo de queso)

NO PUEDE COMPRAR

- Queso en cubos, rallado o en rebanadas
- Queso del mostrador de salchichonería
- Queso de peso variado
- Queso con pimientos u otros ingredientes agregados
- Queso importado
- Queso Americano procesado, comidas de queso procesado, productos de queso o queso para untar
- Queso Crema
- Barritas o combinaciones de queso
- Paquetes de menos de 16 onzas
- Queso orgánico

GRANOS ENTEROS



PAN 100% DE TRIGO ENTERO

PUEDA COMPRAR

Cualquiera de las siguientes barras de pan de tamaño de 16 oz solamente

- Cualquier marca de pan de la tienda con etiqueta 100% de Trigo entero (incluyendo panadería)
- Bimbo 100% Pan de Trigo entero
- Roman Meal Sun Grain 100% Pan de Trigo entero
- Sara Lee Classic 100% Pan de Trigo entero
- Wonder Soft 100% Pan de Trigo entero

NO PUEDE COMPRAR

- “Gluten-free”
- “Diet”, “light” o “low carb”
- Mini barras
- Pita o “flat bread”
- “English muffins”
- Pan delgado (thins) para Sándwich y “rounds”
- Bagels
- Pan para hamburguesa o “hot dogs”
- Bolillos
- Orgánico

GRANOS ENTEROS



ARROZ INTEGRAL

PUEDE COMPRAR

Cualquiera de los siguientes tipos de arroz integral (de grano largo o corto) en paquetes de 16 oz. solamente

- Cualquier marca de la tienda
- Arroz Integral Blue Ribbon
- Arroz Integral Mahatma
- Arroz Integral Shurfine
- Arroz Integral Springfield

NO PUEDE COMPRAR

- Arroz integral instantáneo
- Arroz en envases de plástico
- Sazonado o con sabor
- Arroz blanco
- Arroz basmati y jazmín
- Orgánico

TORTILLAS DE HARINA DE TRIGO ENTERO

PUEDE COMPRAR

Cualquiera de las siguientes tortillas harina de trigo entero en paquetes de 16 oz solamente

- Cualquier marca de la tienda*
- Tortillas de Harina Integral Guerrero
- Tortillas de Harina Integral para Fajitas La Banderita
- Tortillas de Harina Integral Mission

NO PUEDE COMPRAR

- Frituras de tortilla
- Tostadas o tacos prefabricados
- Tortilla de harina blanca
- Tortillas de sabores (como de espinacas o tomate)
- Orgánicas

*Debe aparecer "Harina de Trigo Entero" como primer ingrediente de la lista en el paquete.

GRANOS ENTEROS



TORTILLAS DE MAÍZ

PUEDE COMPRAR

Cualquiera de las siguientes tortillas de maíz amarillo o blanco en paquetes de 16 oz solamente

- Cualquier marca de la tienda
- Bueno
- Casa Rica
- Don Pancho
- Guerrero
- La Banderita
- La Burrita
- Mama Lola's
- Mission
- Santa Fe Tortilla Company

NO PUEDE COMPRAR

- Totopos o frituras de tortilla de maíz
- Tostadas o tacos prefabricados
- Orgánicas

FRUTAS



FRUTAS FRESCAS

PUUEDE COMPRAR

Cualquier variedad de frutas frescas enteras o cortadas

- Frutas individuales
- Frutas frescas en bolsas o empaquetadas
- Orgánicas

NO PUEDE COMPRAR

- Fruta seca
- Mezclas de fruta seca
- Frutas con “dips”
- Frutas de venta en barras de ensaladas
- Frutas de adorno
- Canastas de frutas
- Charolas de fruta para fiestas
- Productos como panecillos de arándano
- Frutas con azúcar, grasa, aceites o sales agregadas

WIC de Arizona solamente

También pueden usar el Vale con Valor en Efectivo (CVV) para comprar frutas y verduras frescas en los mercados de agricultores autorizados, si está especificado en su cheque.

FRUTAS



FRUTAS CONGELADAS

WIC Arizona y Navajo Nation solamente

PUUEDE COMPRAR

Cualquier combinación de frutas congeladas Dole, Cascadian Farm o marca de la tienda

- Cualquier tipo o tamaño de envase
- Cualquier fruta sola o mixta
- Orgánica

NO PUEDE COMPRAR

- Fruta con azúcar, grasa, aceite o sal agregadas
- Fruta con endulzantes artificiales como “Splenda” o “NutraSweet”
- Fruta con otros ingredientes agregados
- Licuados

FRUTAS ENLATADAS*

WIC Arizona y Navajo Nation Solamente

PUUEDE COMPRAR

Cualquier variedad de Del Monte, Dole o envasada en jugo o agua

- Cualquier tipo y tamaño (refrigerada o que no se refrigera)
- Cualquier fruta sola o mezclada, envasada en jugo o agua
- Compota de manzana natural o sin azúcar
- Orgánica

NO PUEDE COMPRAR

- Fruta envasada en almíbar, ya sea espeso, ligero o extra ligero
- Fruta con azúcar, grasa, aceite o sal agregadas
- Fruta envasada en jugo o néctar de frutas con azúcar
- Coctel de frutas, salsa de arándanos o rellenos para pastel
- Fruta con endulzantes artificiales como “Splenda”

*Los envases permitidos incluyen latas, tazas o frascos.

VERDURAS



VERDURAS FRESCAS

PUEDE COMPRAR

Cualquier variedad de verduras frescas, enteras o cortadas

- Verduras individuales
- Verduras en bolsas o en paquete, incluyendo lechuga
- Camotes
- Orgánicas

NO PUEDE COMPRAR

- Papas, excepto camotes
- Paquetes de verduras con aderezos o “dips”
- Hierbas o especias
- Flores comestibles, como flores de calabaza
- Verduras en crema o salsa
- Mezclas de verduras y granos
- Verduras empanizadas
- Verduras que se compran en las barras de ensaladas
- Paquetes para ensaladas
- Verduras de adorno, como chiles en sarta
- Calabazas decoradas
- Bandejas para fiestas
- Verduras con azúcar, grasa, aceite o sal agregadas

WIC de Arizona solamente

También pueden usar el Vale con Valor en Efectivo (CVV) para comprar frutas y verduras frescas en los mercados de agricultores autorizados, si está especificado en su cheque.

VERDURAS



VERDURAS CONGELADAS

WIC Arizona y Navajo Nation Solamente

PUEDE COMPRAR

Cualquier variedad de verduras congeladas Green Giant, Birds Eye o marca de la tienda

- Cualquier tipo o tamaño de envase
- Cualquier tipo de verduras mixtas sin papas
- Camotes sin azúcar o almíbar agregado
- “Steamer bags”
- Orgánicas

NO PUEDE COMPRAR

- Verduras empanizadas o con especias
- Cualquier tipo de papa que no sea camote
- Papas fritas, “tater tots”, papa rallada o puré de papas
- Verduras con queso, mantequilla o salsa teriyaki
- Verduras con azúcar, almíbar, aceite, grasa, pasta, arroz o cualquier otro ingrediente agregado

VERDURAS ENLATADAS*

WIC Arizona y Navajo Nation Solamente

PUEDE COMPRAR

Cualquier variedad de verduras enlatadas de Del Monte, Green Giant, Libby's o marcas de la tienda

- Cualquier tipo o tamaño de envase
- Se permiten las regulares y las bajas en sodio
- Cualquier verdura mixta, sin papas
- Camotes sin azúcar o almíbar agregado
- Tomate en pasta, en puré, entero o machacado
- Orgánicas

NO PUEDE COMPRAR

- Verduras con grasa, azúcar** o aceite agregados
- Pastas o arroz agregados
- Papas, que no sean camotes
- Verduras en escabeche o en crema
- Verduras en salsa
- Sopas, catsup, condimentos, aceitunas y salsas
- Tomates cocinados o cortados
- Salsa de tomate

*Los envases permitidos incluyen latas, tazas o frascos.

**El azúcar se permite solamente en los chícharos y el elote.

AL COMPRAR FRUTAS Y VERDURAS DE LA LISTA

La guía de compras le ayudará a comprar el máximo de alimentos con sus cheques de frutas y verduras. Esta lista le puede ayudar a calcular el costo de un producto cuando el precio sea por libra.

Cuando escoja frutas frescas y verduras, siga estos pasos:

- Coloque el artículo en la balanza de la tienda
- Redondee el peso a la siguiente libra o media libra
- Calcule el costo del producto con base en la lista
- Puede haber diferencias de peso entre las balanzas de la sección de verduras y la de la caja registradora. La balanza de la caja determinará el precio real y el costo de las frutas y verduras.

Precio por lb.	1 lb.	1½ lbs.	2 lbs.	2½ lbs.	3 lbs.	3½ lbs.	4 lbs.
.49	.49	.74	.98	1.23	1.47	1.72	1.96
.59	.59	.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
.69	.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
.79	.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
.89	.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
.99	.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.76	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.27	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

HUEVOS, CREMA DE CACAHUATE Y FRIJOL



HUEVOS

PUUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible, en cajas de una docena

- Frescos, crudos, huevos blancos de gallina: chicos, medianos o grandes

NO PUEDE COMPRAR

- Huevos de especialidad (bajo colesterol, DHA, orgánicos, “free range”, “cage free”, “nest” y “fértile”)
- Extra grandes o “jumbo”
- Huevos frescos
- Huevos en cajas de media docena
- Sustituto de huevos

CREMA DE CACAHUATE

PUUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible, de 16 a 18 onzas

- Regular, cremosa, estilos con trozos o trozos grandes
- Baja en sodio
- Baja en azúcar
- Natural

NO PUEDE COMPRAR

- Crema de cacahuete para untar
- Crema de cacahuete con jalea, mermelada, chocolate, DHA, omega-3 o miel agregadas
- Crema de cacahuete en tubos
- Orgánica

FRIJOLES/CHÍCHAROS/LENTEJAS, SECOS

PUUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible, cualquier variedad

- Paquetes de 16 onzas
- A granel

NO PUEDE COMPRAR

- Frijoles verdes, amarillos o ejotes amarillos
- Frijoles frescos o congelados
- Frijoles refritos
- Mezclas de sopas de frijoles con sobres de sabor/especias
- Ejotes
- Gourmet
- Frijol orgánico

FRIJOLES ENLATADOS

Puede comprar cualquiera de estas marcas de frijoles, en variedades que aparecen en la lista de la siguiente página



FRIJOLES ENLATADOS

PUUEDE COMPRAR

Puede comprar cualquiera de las siguientes marcas y variedades de frijoles, hasta la cantidad de 16oz

- **Albertsons:** Cannellini, Garbanzo, Great Northern, Red y Whole Pinto
- **Bush's:** Black, Cannellini White Kidney, Dark Red Kidney, Garbanzo, Great Northern y Pinto
- **El Mexicano:** Garbanzo y Pinto
- **Food Club:** Dark Red Kidney, Garbanzo, Great Northern y Pinto
- **Fry's/Kroger:** Black, Black-eyed Peas, Cannellini Kidney, Dark Red Kidney, Garbanzo, Great Northern, Light Red Kidney, Pinto y Red
- **Great Value:** Black, Great Northern, Red y Pinto
- **Safeway:** Black, Garbanzo, Light Red Kidney, Lima, Pinto y Red
- **Shurfine:** Premium Black, Premium Dark Red Kidney, Premium Great Garbanzo, Premium Great Northern, Premium Light Red Kidney y Premium Pinto
- **Springfield:** Fancy Black, Fancy Black-eyed y Fancy Pinto
- **Valu Time:** Pinto
- **Western Family:** Premium Black, Premium Garbanzo, Premium Great Northern, Premium Light Red Kidney y Premium Pinto

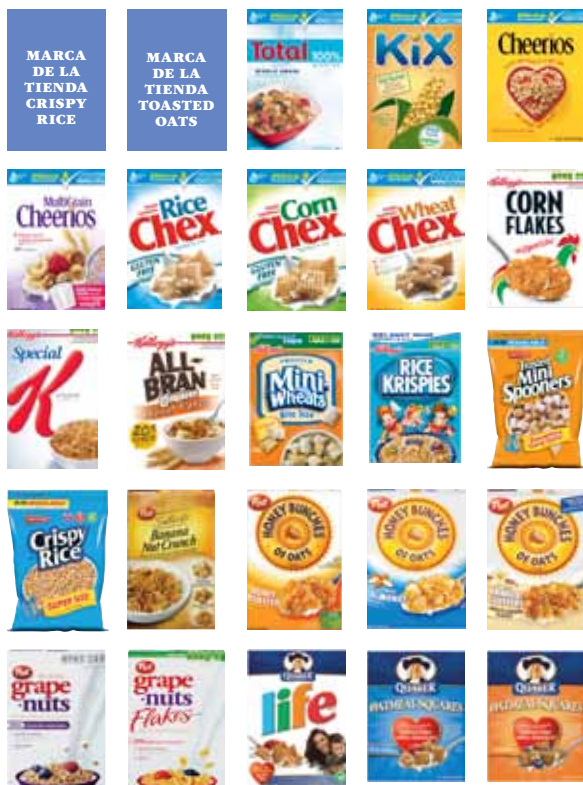
NO PUEDE COMPRAR

- Frijoles de marcas y variedades que no estén en la lista
- Frijoles con grasa, aceite, sazonadores, especias o carne
- No frijoles con puerco
- No frijoles horneados
- No frijoles refritos

CEREAL

CEREAL FRÍO

Bolsas de 12 oz. o bolsas o cajas más grandes; hasta 36 onzas combinadas



CEREAL CALIENTE

Cajas de 11.8 oz. o más grandes; hasta 36 onzas combinadas



CEREAL CONTINUÍA

CEREAL FRÍO

Bolsas o cajas de 12 oz. o más grandes; hasta 36 onzas combinada

PUEDE COMPRAR

- **Cualquier marca de la tienda** Crispy Rice o Toasted Oats
- **General Mills:** Total, Kix (Plain), Cheerios (Plain y Multigrain) y Chex (Rice, Corn y Wheat)
- **Kellogg's:** Corn Flakes, Special K, All-Bran Wheat Flakes, Frosted Mini Wheats (Bite Size) y Rice Krispies
- **Malt-O-Meal:** Frosted Mini Spooners y Crispy Rice
- **Post:** Banana Nut Crunch, Honey Bunches of Oats (Honey Roasted, Almond of Vanilla Bunches), Grape-Nuts y Grape-Nuts Flakes
- **Quaker:** Life (Original), Oatmeal Squares (Azúcar Morena y Canela)

NO PUEDE COMPRAR

- Cereales fríos de menos de 12 onzas
- Paquetes variados
- Cereales escarchados ("frosted") excepto los que aparecen en la lista de la sección PUEDE COMPRAR
- Orgánicos

CEREAL

Puede combinar paquetes de varios tamaños para completar hasta 36 onzas. **Ejemplos:**

$$18 + 18 = 36$$

$$16 + 18 = 34$$

CEREAL CALIENTE

Cajas de 11.8 oz. o más grandes; hasta 36 onzas combinadas

PUEDE COMPRAR

- **Cream of Wheat** paquetes individuales instantáneos de sabor original
- **Malt-O-Meal** Original
- **Quaker Instant Oatmeal** Paquetes individuales de sabor original

NO PUEDE COMPRAR

- Cereales calientes de menos de 11.8 onzas
- Con pasas, fruta o nueces
- Paquetes variados
- Orgánicos

JUGO

DE 64 OZ. SOLAMENTE SIN REFRIGERAR
O REFRIGERADA



CONGELADO Y CONCENTRADO 11.5-12 ONZAS



Sólo cuando lo especifique su cheque de WIC



JUGO CONTINÚA

Sólo estas marcas de 100% jugo.
Sin azúcar o endulzantes agregados

ENVASADOS DE 64 ONZAS

Manzana

- Langers
- Seneca
- Shurfine
- Treetop
- Western Family

Uva

- Langers
- (incluyendo uvas moradas o blancas)
- Shurfine
- Welch's
- (incluyendo uvas moradas o blancas)
- Western Family

Piña

- Langers
- **Tomate**
- Campbell's

Naranja*

- Cualquier marca

Toronja*

- Cualquier marca

REFRIGERADO DE 64 ONZAS

PUEDE COMPRAR

- Naranjas* (cualquier marca)
- Toronjas* (cualquier marca)

NO PUEDE COMPRAR

- Las marcas Odwalla y Naked o jugo refrigerado

CONGELADO Y CONCENTRADO 11.5-12 ONZAS

Manzana

- Langers
- Old Orchard
- Seneca
- Shurfine
- Treetop
- Western Family

Uva

- Old Orchard
- Western Family
- Welch's
- (incluyendo uvas moradas o blancas)

Piña

- Dole
- (incluyendo Piña Naranja)
- Old Orchard

Naranja*

- Cualquier marca

Toronja*

- Cualquier marca

*Está permitido el enriquecido con calcio. El orgánico NO está permitido. Los envases permitidos incluyen botellas de plástico, envases de cartón y lata, solamente.

Sólo cuando lo especifique en el cheque de WIC:

- Envases de 5.5-6 onzas de jugo de Piña Dole, de Naranja Donald Duck y V-8 (cualquier tipo)
- Envases de cajas de 8 onzas de jugo SunGlo (cualquier sabor)

COMIDAS PARA BEBÉ



FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉ

PUUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible para bebé de frutas y verduras Etapa 2

- Envases de 3.5 o 4 onzas
- Cualquier variedad individual
- Cualquier combinación de frutas y/o verduras individuales (ej. Manzanas y plátanos, zanahorias y mangos)
- Paquetes múltiples y paquetes variados

NO PUEDE COMPRAR

- Comidas con sal o azúcar agregadas
- Postres, cenas y combinaciones de comidas
- Fórmula, cereal o DHA/ARA agregados
- Licuados
- Comidas orgánicas



ALIMENTOS INFANTILES DE CARNE

Se permiten solamente para bebés alimentados sólo con leche materna

PUUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible, cualquier etapa, 2.5 onzas, comidas infantiles de carne de un sólo ingrediente (con caldo y jugo agregado, está permitido)

NO PUEDE COMPRAR

- Comidas con sal o azúcar agregadas
- Cenas y combinaciones de alimentos
- Salchichas de carne
- Orgánicos

FÓRMULA Y CEREAL PARA BEBÉ



CEREAL PARA BEBÉ

PUUEDE COMPRAR

Gerber o Beechnut, cereal de un solo grano, de 8 ó 16 onzas

- Cebada
- Arroz
- Avena
- Trigo Entero

NO PUEDE COMPRAR

- Cereal para bebé con fruta, azúcar, yogur, fórmula o DHA/ARA agregados
- Frascos, latas o tazas de una ración
- Alto en Proteínas
- Cereales mixtos
- Cereal orgánico

FÓRMULA PARA BEBÉS

Sólo la marca y el tipo impresos en el cheque de WIC

- Se debe comprar toda la fórmula de la lista del cheque de WIC.
- Los cupones de la tienda o fábrica no se pueden usar para la fórmula para bebé.

PARA MUJERES QUE ESTÁN AMAMANTANDO EXCLUSIVAMENTE



ATÚN

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible

- “Chunk Light” solamente
- Puro, envasado en agua

NO PUEDE COMPRAR

- Atún “solid white” o Albacore
- Atún con proteína de soya agregada
- Atún en aceite
- Filete de primera calidad
- Almuerzos con mezclas de atún
- Atún empacado en bolsas
- Atún con ingredientes agregados
- Atún condimentado o sazonado

SALMÓN ROSA

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible

- Salmón rosa solamente
- Puro, envasado en agua

NO PUEDE COMPRAR

- Salmón con ingredientes agregados
- “Salmón Rojo”
- Salmón en bolsas
- Salmón condimentado o sazonado
- “Salmón Atlantic”
- Filetes

SARDINAS

PUEDE COMPRAR

Cualquier marca elegible

- Latas de 3.75 onzas, condimentadas, sazonadas o puras

NO PUEDE COMPRAR

- Brisling
- Norwegian