

# Opciones de cereales integrales

## Opciones de cereales integrales

- **Arroz integral**
- **Trigo bulgur**
- **Avena**
- **Tortillas suaves**
- **Pasta de trigo entero**
- **Pan de trigo 100 % integral**
- **Pan de trigo 100 % integral para hotdog y hamburguesas**

## Consejo de compra

Puede escoger una combinación de cereales integrales hasta por un máximo de la cantidad de onzas (oz) impresa en el cheque de WIC. Los cereales para el desayuno no se consideran opciones de cereales integrales en los cheques de WIC. Consulte las páginas 8 y 9 para conocer las opciones de cereales para el desayuno.



## Arroz integral

### APROBADO

#### Puede escoger

- Bolsas o cajas de 14 oz a 32 oz
- A granel (se vende por peso)
- Cualquier marca
- Sin gluten
- De grano extra largo, largo, mediano o corto
- Instantáneo o regular
- No orgánico u orgánico



### NO APROBADO

#### No compre

- Con sabores añadidos, alimentos o especias
- Basmati, negro, jazmín, color caoba, blanco o salvaje
- Bolsa para hervir
- Estilo gourmet
- Polentas
- Arroz mezclado
- Quinoa

# Opciones de cereales integrales

## Trigo bulgur

### APROBADO

#### Puede escoger

- Bolsas o cajas de 16 oz a 32 oz
- A granel (se vende por peso)
- Cualquier marca
- No orgánico u orgánico



### NO APROBADO

#### No compre

- Con sabores añadidos, alimentos o especias
- Polentas
- Quinoa

## Avena

### APROBADO

#### Puede escoger

- Bolsas o cajas de 16 oz a 32 oz
- A granel (se vende por peso)
- Cilindros de cartón
- Cualquier marca
- Sin gluten
- Instantáneo o rápido
- No orgánico u orgánico
- A la antigua o regular
- Enrollada o cortada



### NO APROBADO

#### No compre

- Con sabores añadidos, alimentos o especias
- Cajas con paquetes individuales
- Granola
- Polentas
- Cilindros de metal
- Bolsas
- Quinoa

# Opciones de cereales integrales

## Tortillas suaves

APROBADO	NO APROBADO
<b>Puede escoger</b>	<b>No compre</b>
Paquetes de 8 oz a 32 oz	Con sabores añadidos, alimentos o especias
Tortillas suaves de maíz o de harina de maíz	96 % trigo entero
Tortillas suaves de trigo entero	Totopos, tazones de ensalada de tacos, tortillas para tacos, tostadas o cualquier otra tortilla dura
Reducidas en sodio	Baja en carbohidratos
No orgánico u orgánico	Tortillas sin grasa, bajas en grasa y reducidas en grasa
<b>Solo estas marcas:</b>	Tortillas de mezcla de granos, como maíz y trigo
Celia's	Maíz rojo
Essential Everyday	Trigo germinado
Don Pancho	Hechas en la tienda
Garden of Eatin' Organic	Tortillas con la leyenda "light" o "lite" en la etiqueta
Great Value	Envolturas para burritos
Guerrero	
Kroger	
La Banderita	
La Burrita	
Market Pantry	
MiCasa	
Mission	
Ortega	
Signature Kitchens	



# Opciones de cereales integrales

## Pasta de trigo entero

APROBADO	APROBADO
<b>Puede escoger</b>	<b>Estos son algunos ejemplos de los tipos:</b>
Bolsas o cajas de 8 oz a 32 oz	Angel hair
Cualquier tipo	Bows
No orgánico u orgánico	Egg noodles
Trigo entero o trigo duro entero	Elbow
<b>Solo estas marcas:</b>	Fettuccine
Barilla	Fusilli
Bella Terra	Lasagna
Best Yet	Linguine
Bionaturae	Macaroni
Da Vinci	Penne
Dellallo Organic	Rigate
Essential Everyday	Rotini
Full Circle Organic	Shell
Gia Russa	Spaghetti
Great Value	Spirals
Hodgson Mill	Vermicelli
Kroger	Ziti
Natural Directions Organic	
Market Pantry	
O Organics	
Racconto	
Ronzoni Healthy Harvest	
Simple Truth Organic	
Western Family	

  

NO APROBADO
<b>No compre</b>
Con sabores añadidos, alimentos o especias
51 % grano integral o trigo entero
Trigo sarraceno
A granel
Fresco
Sin gluten
Granos mezclados
Multicolor
Refrigerada
Pasta de arroz
Semolina
Verduras



## Opciones de cereales integrales

### Pan de trigo 100 % integral

APROBADO	NO APROBADO
<b>Puede escoger</b>	<b>No compre</b>
Paquetes de 16 oz a 32 oz	Con sabores añadidos, alimentos o especias
100 % trigo entero (impreso en la etiqueta)	Artesanal o gourmet (Pan horneado en pequeños lotes)
Cualquier marca	Pan no envuelto en plástico
En hogaza y rebanado	Pan con la leyenda "light" o "lite" en la etiqueta
Reducido en sodio	Bagels
No orgánico u orgánico	Trigo molido
<b>Estos son algunos ejemplos:</b>	DHA
Country Oven	Bollos ingleses
Essential Everyday	Con fibra extra
Franz	Francés
Fred Meyer	Masa congelada o refrigerada
Great Value	Sin gluten
Haggen	Multigrano
Market Pantry	Masa madre
Merita	Trigo germinado
Nature Harvest	Hecho en la tienda
Nature's Own	Mezclas para pan sin hornear
Oroweat	Sin rebanar
QFC	
Roman Meal	
Sara Lee	
Signature Kitchens	
Simple Truth Organic	
Standish	
The Bread Garden	
Wonder	



## Opciones de cereales integrales

### Pan de trigo 100 % integral para hotdog y hamburguesas

APROBADO	NO APROBADO
<b>Puede escoger</b>	<b>No compre</b>
Paquetes de 14 oz a 32 oz	Con sabores o especias añadidos
100 % trigo entero (impreso en la etiqueta)	Bollos artesanales o gourmet (Horneados en pequeños lotes)
Cualquier marca	Bollos no envueltos en plástico
No orgánico u orgánico	Bollos con la leyenda "light" o "lite" en la etiqueta
Cubiertos con semillas	Bagels
<b>Estos son algunos ejemplos:</b>	DHA
Bollos para hamburguesa	Bollos ingleses
Country Oven	Con fibra extra
Franz	Bollos de pan hoagie, francés o de cena
Fred Meyer	Masa congelada o refrigerada
Nature's Own	Sin gluten
Oroweat	Multigrano
Pepperidge Farm	Masa madre
QFC	Trigo germinado
Bollos para hotdog	Hecho en la tienda
Franz	
Fred Meyer	
Great Value	
QFC	

