

Using Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC) Food Lists To Identify Grains for the Child and Adult Care Food Program

The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC) provides lists of foods that can be purchased with WIC benefits. This list is called the WIC Authorized Foods List (WIC list) and includes specific brands and product names of foods. Each State has its own WIC list. In some States, it may be called the “Approved WIC Foods Shopping Guide” or a similar name.

You can use any State’s WIC list to choose grain items that can be counted toward a reimbursable meal or snack in the Child and Adult Care Food Program (CACFP).



Whole Grains, Breakfast Cereals, and Infant Cereals on WIC Lists



Whole Grains

- All grain products, other than cereals, on WIC lists are treated as whole grains and can be used to meet the CACFP whole grain-rich requirement. This includes all bread, rice, pasta, oatmeal, barley, bulgur, and tortilla (corn and wheat) products.
- Not all ready-to-eat breakfast cereals on WIC lists are whole grain-rich. You will need to look for symbols or labels indicating which breakfast cereals are a whole grain.



Breakfast Cereals

- All cereals on WIC lists meet the CACFP sugar limit of no more than 6 grams of sugar per dry ounce.
- Not all cereals listed on WIC lists are whole grain-rich. If you intend to serve the cereal as a whole grain-rich food, make sure the WIC list indicates that the cereal is a whole grain.
- You can serve enriched or fortified cereals listed on WIC lists as a grain item that is not whole grain-rich in the CACFP.



Infant Cereals

- All infant cereals listed on WIC lists meet CACFP requirements for iron-fortified infant cereal.

Non-Grain Foods on WIC Lists

- WIC lists cannot be used to determine if non-grain foods can be served in the CACFP.
- Yogurt, juice, milk, eggs, tofu, fruits, and vegetables on WIC lists **may not** always be creditable towards the CACFP meal pattern requirements. See the Food Buying Guide for more information about these food items: <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.

How To Use the WIC List

You can find WIC lists by visiting the WIC website for the State WIC Program: <https://www.fns.usda.gov/contacts>. You can use the WIC list for any State, not just your State.

1 Find the section of the WIC list that applies to the **infant cereal, breakfast cereal, or whole-grain food**.

2 Check the WIC list to see if any brands are specified for the grain you want to buy. If so, be sure to choose only the brands listed.

3 Check the WIC list to see if there are specific product names or types listed under the brands. If so, be sure to choose only the product names or types listed.

4 Disregard information about package size. You may purchase the same brand and product type in different amounts than what is listed on the WIC list. For example, you can buy a 48-ounce box of cereal instead of a 36-ounce box.

Sample WIC List



WHOLE GRAINS

CAN BUY

• **Whole Wheat Tortilla** products of the brands listed below in 8-24 oz packages:

- **BiBi's Breads**
Whole Wheat Flour Tortillas
- **Cocina de Cardi**
All product types
- **Frenchie's**
100% Whole Wheat Tortillas and Soft Tacos
- **Gimme Tortillas**
Whole Wheat Tortillas Fajita Style
- **iWheat**
Whole Wheat Tortillas Fajita Style
- **Pita's Bread**
Pita's Tortillas, 100% Whole Wheat
- **Tastee Tortillas**
100% Whole Wheat Tortillas
- **Tulum Tortillas**
Whole Wheat and Whole Grain varieties

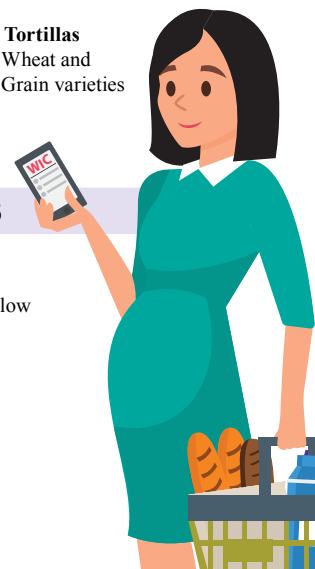


WHOLE GRAIN CEREALS

CAN BUY

• **Brands** in 12-oz or 36-oz boxes or bags of cereal listed below

- **New Mornings**
Oatmeal Squares
- **New Mornings**
Bran Flakes
- **Blanche's**
Oatmeal Squares
- **Dayton Hill**
Puffed Wheat
- **Robertsons**
Bran Flakes



Keep in Mind

If you cannot find a grain product on the WIC list, please see our other training resources about serving grains in the CACFP at: <https://teamnutrition.usda.gov>.





Try It Out!

Use the information on this worksheet to answer the following questions.

1

Sonia wants to find yogurts that are creditable in the CACFP. Should she use her State's WIC list?

2

Simon sees Brand T Soft Corn Tortillas on his State's WIC list. He finds Brand Z Soft Corn Tortillas, which are not listed on his State's WIC list. Can he serve Brand Z Soft Corn Tortillas as part of a reimbursable meal?

3

Juan sees "Buy 16 ounces" next to Brand C Infant Cereal on his State's WIC list. His store only offers Brand C Infant Cereal in 24-ounce boxes. Can he buy the 24-ounce box and serve the cereal as part of a reimbursable infant meal?

4

Elena wants to serve a whole grain-rich breakfast cereal. Can she pick any cereal from her State's WIC list?



Answers

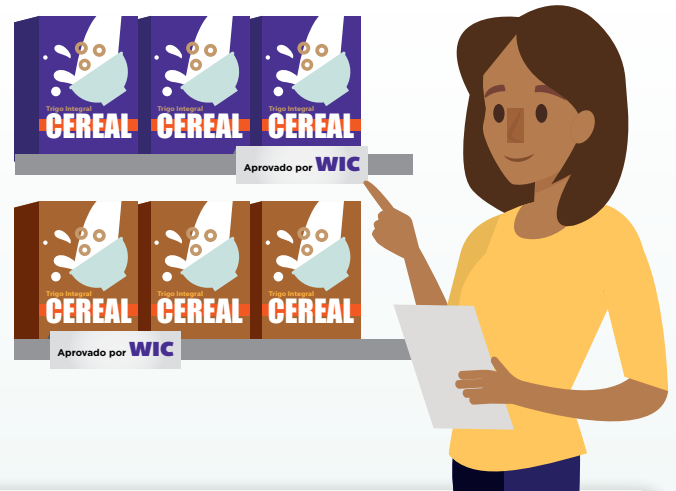
- 1 No, Sonia should not use the WIC list to find yogurts that are creditable in the CACFP. WIC and CACFP have different sugar limits for yogurt. The WIC list cannot be used to find creditable yogurts for the CACFP.
- 2 The WIC list indicates a specific brand, Brand T, of tortilla. Simon cannot be sure that Brand Z Soft Corn Tortillas is creditable based on the WIC list that he has. Simon can serve Brand Z Soft Corn Tortillas as part of a reimbursable meal if he finds it listed on another State's WIC list or uses another method to determine if the tortilla is creditable in the CACFP.
- 3 Yes. When using the WIC list to choose creditable foods in the CACFP, you do not need to pay attention to the size of the package.
- 4 No. Not all breakfast cereals listed on WIC lists are whole grain. Elena should select a breakfast cereal that is specifically marked or listed as whole grain on the WIC list. Whole grain cereals listed on WIC lists are considered whole grain-rich in the CACFP.



Cómo usar las listas de alimentos del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) para identificar granos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

El Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (más conocido como WIC, por sus siglas en inglés) proporciona una lista de alimentos que se pueden comprar con los beneficios de WIC. A esta lista se le llama “Lista de alimentos autorizados por WIC” (lista de WIC) e incluye marcas específicas y nombres de productos de alimentos. Cada estado tiene su propia lista de WIC. En algunos estados, se pueden llamar “Guía de compras de alimentos aprobados por WIC” o un nombre similar.

Usted puede usar la lista de WIC de cualquier estado para elegir los granos que se pueden contar para una comida o merienda (refrigerio) reembolsable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).



Granos integrales, cereales de desayuno y cereales para bebés en las listas de WIC



Granos integrales

- No todos los cereales de desayuno listos para comer en las listas de WIC son ricos en grano integral. Usted deberá buscar símbolos o etiquetas que indiquen que los cereales de desayuno son integrales.
- Todos los productos de granos en las listas de WIC, excepto los cereales, se consideran granos integrales y se pueden usar para cumplir con el requisito de alimentos ricos en grano integral del CACFP. Esto incluye todos los productos de pan, arroz, pasta, avena, cebada, bulgur y tortilla (maíz y trigo).



Cereales de desayuno

- Todos los cereales en las listas de WIC cumplen con el límite de azúcar del CACFP de no más de 6 gramos de azúcar por cada onza seca.
- No todos los cereales que aparecen en las listas de WIC son ricos en grano integral. Si tiene la intención de servir un cereal como un alimento rico en grano integral, primero asegúrese de que la lista de WIC indique que el cereal es integral.
- Usted puede servir los cereales enriquecidos o fortificados que aparecen en las listas de WIC como un alimento de grano que no es rico en grano integral en el CACFP.



Cereales para bebés

- Todos los cereales para bebés que aparecen en las listas de WIC cumplen con los requisitos del CACFP para cereales infantiles fortificados con hierro.

Otros alimentos en las listas de WIC

- Las listas de WIC no se pueden usar para determinar si se pueden servir alimentos sin granos en el CACFP.
- El yogur, el jugo, la leche, los huevos, el tofu, las frutas o los vegetales especificados en las listas de WIC puede que no cumplan con los requisitos para ser acreditables según el patrón de comidas del CACFP. Para más información sobre estos alimentos, consulte la Guía de compra de alimentos (*Food Buying Guide for Child Nutrition Programs*, solo disponible en inglés) en la página web: <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.

Cómo usar la lista de WIC

Usted puede encontrar las listas de WIC al visitar la página web del programa estatal de WIC: <https://www.fns.usda.gov/contacts>. Usted puede usar la lista de WIC de cualquier estado, no solo la de su estado.

- 1 Busque la sección de la lista de WIC que habla acerca del **cereal para bebés, cereal de desayuno o alimentos de granos integrales**.
- 2 Verifique la lista de WIC para ver si hay alguna marca específica del grano que desea comprar en la lista. Si es así, asegúrese de elegir solo las marcas del producto en la lista.
- 3 Verifique la lista de WIC para ver si hay nombres o tipos de productos específicos listados bajo las marcas. Si es así, asegúrese de elegir solo los nombres o tipos de productos en la lista.
- 4 Ignore la información sobre el tamaño del paquete. Usted puede comprar la misma marca y tipo de producto en cantidades diferentes a las que aparecen en la lista de WIC. Por ejemplo, usted puede comprar una caja de cereal de 48 onzas en lugar de una caja de 36 onzas.

MUESTRA DE LISTA DE WIC

GRANOS INTEGRALES

PUEDE COMPRAR

- Alimentos de trigo integral de todas las marcas mencionadas a continuación en los paquetes de 8-24 onzas:
 - **Pan BiBi**
Tortillas de harina de trigo integral
 - **Cocina de Cardi**
Todos los productos
 - **Frenchie's**
Tortillas y tacos de trigo 100% integral
 - **Tortillas Gimme**
Tortilla de trigo integral-estilo fajita
 - **iWheat**
Tortilla de trigo integral-estilo fajita
 - **Pan Pita**
Tortillas de trigo 100% integral
 - **Tastees**
Tortillas de trigo 100% integral
 - **Tortillas Tulum**
Trigo entero y variedades de grano integral

CEREALES DE GRANO INTEGRAL

PUEDE COMPRAR

Productos de las siguientes marcas en cajas o en bolsas de cereal de 12 oz o 36 oz:

- **Mañanitas**
Cuadrados de avena
- **Mañanitas**
Hojuelas de salvado
- **Delicioso**
Cuadrados de avena
- **La colina**
Trigo inflado
- **Roberticos**
Hojuelas de salvado

Tenga en cuenta

Si no puede encontrar un alimento de grano específico en la lista de WIC, consulte nuestros otros recursos de capacitación sobre cómo servir granos en el CACFP en: <https://teamnutrition.usda.gov>.





¡Ponga a prueba su conocimiento!

Use la información en esta hoja de capacitación para responder las siguientes preguntas:

1

Sonia quiere encontrar yogures que sean acreditables en el CACFP. ¿Debería ella usar la lista de WIC de su estado?

2

Simón ve la marca T de tortillas de maíz en la lista de WIC de su estado, pero encuentra las tortillas de maíz marca Z, que no están en la lista de WIC de su estado. ¿Puede él servir las tortillas de maíz marca Z como parte de una comida reembolsable?

3

Juan ve “compre 16 onzas” al lado del cereal infantil marca C en la lista de WIC de su estado. Su tienda solo ofrece cereal infantil marca C en cajas de 24 onzas. ¿Puede él comprar la caja de 24 onzas y servir el cereal como parte de una comida para bebés reembolsable?

4

Elena quiere servir un cereal de desayuno rico en grano integral. ¿Puede ella elegir algún cereal de la lista de WIC de su estado?



Respuestas

- 1 No, Sonia no debe usar la lista de WIC para encontrar yogures que sean acreditables en el CACFP. El WIC y el CACFP tienen diferentes límites de azúcar para el yogur. La lista de WIC no se puede usar para encontrar yogures acreditables en el CACFP.
- 2 La lista de WIC indica una marca específica, la marca T, de tortillas. Simón no está seguro de que la marca Z de tortillas de maíz sea acreditable según la lista de WIC que él tiene. Simón puede servir tortillas de maíz de la marca Z como parte de una comida reembolsable si las encuentra en la lista de WIC de otro estado o usa otro método para determinar si las tortillas son acreditables en el CACFP.
- 3 Sí, cuando use la lista de WIC para elegir alimentos acreditables en el CACFP, usted no necesita prestar atención al tamaño del paquete.
- 4 No. No todos los cereales de desayuno que aparecen en las listas de WIC son integrales. Elena debe seleccionar un cereal de desayuno que esté específicamente marcado o listado como un grano integral en la lista de WIC. Los cereales integrales que aparecen en las listas de WIC se consideran ricos en grano integral en el CACFP.

