

Cambios en los Paquetes de alimentos de WIC Illinois

FEBRERO 2026

¿Qué hay de nuevo?

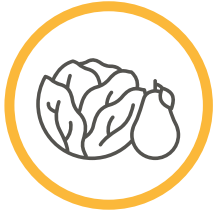
Más flexibilidad y variedad

- Más tamaños de contenedores y paquetes para elegir en la tienda
- Nuevos alimentos para adaptarse a las preferencias personales y culturales

Más equilibrio

- Reducciones en ciertos alimentos para apoyar dietas saludables y aumentos en otros alimentos para abordar preocupaciones nutricionales clave

FRUTAS Y VERDURAS



Nuevo: hierbas frescas

JUGO



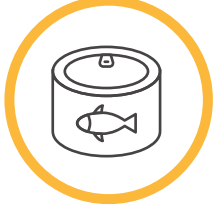
Sustituye: los jugos por más frutas y verduras

FRIJOLES Y MANTEQUILLA DE CACAHUETE



Elige en la tienda: frijoles enlatados, frijoles secos o mantequilla de cacahuete

PESCADO ENLATADO



Nuevo: sardinas
Nuevo: Atún Chunk Light, salmón rosa y sardinas, para niños y mujeres

CEREALES INTEGRALES



Nuevo: bagels integrales, muffins integrales y harina de masa de maíz

LÁCTEOS



Elige en la tienda: leche de vaca, leche sin lactosa o leche de soja

HUEVOS



Sustituto: frijoles enlatados, frijoles secos o mantequilla de cacahuete en lugar de huevos

ALIMENTOS PARA LACTANTES



Sustituye los alimentos envasados para bebés por frutas y verduras enlatadas, frescas o congeladas a partir de los 6 meses de edad

Cambios en los Paquetes de alimentos de WIC Illinois

FEBRERO 2026

¿Qué hay de nuevo?

Más flexibilidad y variedad

- Más tamaños de contenedores y paquetes para elegir en la tienda
- Nuevos alimentos para adaptarse a las preferencias personales y culturales

Más equilibrio

- Reducciones en ciertos alimentos para apoyar dietas saludables y aumentos en otros alimentos para abordar preocupaciones nutricionales clave

FRUTAS Y VERDURAS



Nuevo: hierbas frescas

JUGO



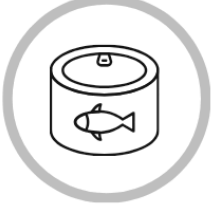
Sustituye: los jugos por más frutas y verduras

FRIJOLES Y MANTEQUILLA DE CACAHUETE



Elige en la tienda: frijoles enlatados, frijoles secos o mantequilla de cacahuete

PESCADO ENLATADO



Nuevo: sardinas
Nuevo: Atún Chunk Light, salmón rosa y sardinas, para niños y mujeres

CEREALES INTEGRALES



Nuevo: bagels integrales, muffins integrales y harina de masa de maíz

LÁCTEOS



Elige en la tienda: leche de vaca, leche sin lactosa o leche de soja

HUEVOS



Sustituto: frijoles enlatados, frijoles secos o mantequilla de cacahuete en lugar de huevos

ALIMENTOS PARA LACTANTES



Sustituye los alimentos envasados para bebés por frutas y verduras enlatadas, frescas o congeladas a partir de los 6 meses de edad