



LISTA DE ALIMENTOS

Guía de alimentos aprobados
para WIC en Oregon



Creando Futuros Saludables

Vigente desde el 1º de febrero de 2019

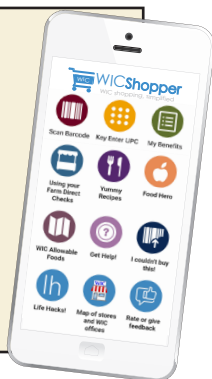
Lista de alimentos aprobados

Frutas y verduras	3
Granos integrales	4
Pan 100% de trigo integral.....	4
Tortillas de maíz.....	5
Tortillas de trigo integral	5
Pasta de trigo integral	6
Avena.....	6
Arroz integral.....	7
Trigo triturado (bulgur)	7
Leche	8
Bebida de soya	9
Leche de cabra	9
Queso	10
Yogur	10-11
Tofu	12
Huevos.....	12
Mantequilla de cacahuete	13
Chícharos, frijoles y lentejas secas.....	13
Frijoles enlatados.....	13
Pescado enlatado.....	14
Cereales fríos.....	15-17
Cereales calientes	18
Jugos en botella	19
Jugos congelados.....	20
Comida para bebé	21
Frutas y verduras	22
Carne.....	23
Cereal.....	23



Si tiene un teléfono inteligente, ¡use la aplicación WICShopper GRATIS!

Use la aplicación para escanear alimentos mientras compra, verificar su saldo, tener acceso a la Lista de alimentos aprobados, obtener recetas ¡y más! **No se olvide de registrar su tarjeta eWIC con la aplicación** para poder verificar sus beneficios desde su teléfono.



Frutas y verduras

Frescas

✓ COMPRE

- Enteras, precortadas, ralladas o empaquetadas
- Ensaladas y verduras de hoja verde en bolsa
- Frutas y verduras orgánicas

⊘ NO COMPRE

- Ensaladas del mostrador, comidas de deli, ni bandejas preparadas para fiestas
- Con aderezos o “dip” agregados
- Con nueces, frutas secas, crutones, etc.
- Frutas o verduras en lata o frasco
- Hierbas o especias (como cilantro o perejil)
- Plantas



Congeladas

✓ COMPRE

- Enteras, cortadas o mixtas
- Frijoles congelados (como habas, frijol de soya verde [edamame] y frijol castilla)
- Frutas y verduras orgánicas



⊘ NO COMPRE

- Con azúcar, grasa o aceite agregado
- Con salsa agregada o verduras con crema
- Con arroz, pasta, carne, nueces o fideos agregados
- Papas fritas, ralladas, estilo “O’Brien” en barra o en bolitas
- Verduras empanizadas o capeadas



Granos integrales

Pan 100% de trigo integral

Compras de granos integrales

¡Disfrute de varios granos integrales! WIC ofrece:

- Pan de trigo integral 100%
- Tortillas de maíz blandas
- Tortillas de trigo integral
- Pasta integral
- Avena
- Arroz integral
- Trigo bulgur

- La cantidad total de granos que puede comprar está en su lista de beneficios.
- Si tiene suficientes beneficios para granos integrales, puede comprar más de un tipo de grano a la vez. Por ejemplo, si en su lista de beneficios dice que usted tiene **32 onzas de granos integrales**, puede comprar:



16 oz.

Y



16 oz.

Pan 100% de trigo integral



COMPRE

- Barra de pan, de cualquier marca
- La etiqueta debe decir "100 % de trigo integral" (100 % whole wheat)

NO COMPRE

- Pan liviano o "light"
- Pan orgánico

Tortillas de maíz

Tortillas de trigo integral

Tortillas de maíz

✓ **COMPRE**

8 oz. o más grande

- Solo tortillas blandas de maíz amarillo o blanco
- Elija solo entre **estas marcas**:

Calidad	Herdez	Mission
Casa Rosa	IGA	Reser's Baja Café
Don Pancho	Kroger	Signature Select
Essential Everyday	La Banderita	Tortilla Land
Food Club	La Burrita	
Guerrero	Las 4 Hermanas	

⊘ **NO COMPRE**

- Tortillas fritas o totopos ("chips")
- Orgánicas o a granel



Tortillas de trigo integral

✓ **COMPRE**

8 oz. o más grande

- Solo tortillas 100 % de trigo integral
- Elija solo entre **estas marcas**:

Don Pancho	Guerrero	La Banderita
Essential Everyday	Herdez	Market Pantry
Food Club	IGA	Mission
Great Value	Kroger	Ortega

⊘ **NO COMPRE**

- Tortillas fritas o totopos ("chips")
- Tortillas de harina blanca
- Orgánicas o a granel



Pasta de trigo integral Avena

Pasta de trigo integral

☑ **COMPRE**

- Cualquier forma de pasta de grano integral o de trigo integral
- Elija solo entre **estas marcas**:

Barilla
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Ronzoni
Signature Select
WinCo Foods

Solo
16 oz.



⊘ **NO COMPRE**

- Orgánica, ni a granel

☑ **COMPRE**

Avena

- De cualquier marca
- Avena instantánea, enrollada y tradicional
- Avena libre de gluten

⊘ **NO COMPRE**

- Avena instantánea (cuando la compra como grano integral)
- Orgánica, ni a granel
- Avena cortada, de estilo irlandés o escocés
- Con azúcar, grasa, aceite o sal agregada



Para los beneficios de WIC, ¿es la avena un cereal o un grano integral?

- La avena en caja, en bolsa o en cubo se considera un **beneficio de grano integral**.
- La avena instantánea en paquetes de una porción se considera un **beneficio de cereal**.

Arroz integral Trigo triturado (bulgur)

Arroz integral

☑ **COMPRE**

- Cualquier marca
- Arroz instantáneo o para hervir en bolsa
- Arroz integral jazmín (jasmine) y basmati

⊘ **NO COMPRE**

- Arroz blanco, salvaje, molido o germinado
- Con aderezo, azúcar, grasa, aceite o sal agregada
- Orgánico, ni a granel



14-16 oz.
(arroz instantáneo)



16 oz. o más grande

Trigo triturado (bulgur)

☑ **COMPRE**

- Cualquier marca

⊘ **NO COMPRE**

- Con aderezo, azúcar, grasa, aceite o sal agregada
- Orgánico, ni a granel



Leche

Compras de leche

Toda la leche WIC es pasteurizada y con Vitamina D agregada

✓ COMPRE

- Cualquier marca
- Skim Delux, Ultra, Creamy, Royale, Supreme, etc.

Compre el tipo de leche indicada en su lista de beneficios:

- Leche baja en grasa 1% o sin grasa para mujeres y niños mayores de 2 años (sin grasa es lo mismo que "skim")
- Leche entera para niños de 1 a 2 años

⊘ NO COMPRE

- Leche de arroz, de almendras, suero de leche, leche con sabor, leche cruda, ni leche A2
- Orgánica
- Con omega-3 o vitamina E agregada
- Artículos especiales, como en botellas de vidrio

Hable con su clínica de WIC para obtener estos artículos en lugar de leche (cualquier marca):

- Leche acidófila
- Leche en polvo sin grasa (25.6 oz.)
- Leche sin lactosa
- Leche evaporada (lata de 12 oz.)

Ejemplos de formas en que puede combinar los tamaños de los envases de leche

0.25 GAL =



0.5 GAL =



0.75 GAL =



y



1.0 GAL =



Bebida de soya Leche de cabra

Bebida de soya

☑ COMPRE

- Elija solo entre estas marcas y productos:

32 oz. = un cuarto

64 oz. = medio galón



8th Continent
(original o vainilla)
64 oz.



Silk
(original)
32 oz., 64 oz. o 128 oz.



Westsoy Organic Plus
(sin sabor o vainilla)
32 oz. o 64 oz.



Pacific Ultra Soy
(original)
32 oz.

☑ COMPRE

Leche de cabra

- El tipo de leche de cabra que figura en su lista de beneficios
- Solo la leche de cabra Meyenberg



Leche de cabra
entera
32 oz. o 64 oz.



Leche de
cabra con **bajo
contenido de
grasa**
32 oz.



Leche de cabra en
polvo **entera o con
bajo contenido de
grasa**
12 oz.



Leche de cabra
evaporada
entera
12 oz.

Queso Yogur

Queso

☑ COMPRE

- Solo paquetes de 1 o 2 libras, hechos en EE. UU.
- Cualquier marca de queso Cheddar (de sabor suave ("mild") o medio ("medium"), Colby, Colby-Jack, Cheddar-Jack, Monterey Jack o Mozzarella
- 16 oz. (1 libra) de queso Mozzarella de hebra



Solo
16 oz.

⊘ NO COMPRE

- Quesos cheddar de tipos fuerte "sharp", extrafuerte "extra sharp" o blanco
- Queso en rebanadas, del deli, ni rallado
- Queso orgánico, queso de soya, de cabra ni crudo
- Alimentos de queso o quesos untables (como Velveeta)
- Queso ahumado o con sabores con productos agregados como chile jalapeño o semillas de alcaravea
- Mozzarella fresco (envasado en agua)

Yogur

☑ COMPRE

- Solo envases de 32 onzas (2 lb.)
- El tipo de yogur que figura en su lista de beneficios (entero, bajo en grasa o sin grasa)
- Elija solo entre estas marcas y sabores:

1 CTR (envase) =
32 oz. (2 libras)



Yogur de leche entera (niños de 1 a 2 años)

Chobani
Greek

- Entero, sin sabor

DANNON

- Entero, sin sabor
- Entero, vainilla
- Entero, fresa

Essential
EVERYDAY

- Entero, sin sabor

Kroger

- Entero, sin sabor
- Entero, vainilla

Lucerne
DAIRY FARMS

- Entero, sin sabor

MOUNTAIN
HIGH

- Entero, sin sabor
- Entero, vainilla
- Entero, fresa

Nancy's
cultured
dairy and soy

- Entero, miel,
sin sabor

WinCo
FOODS

- Entero, sin sabor

Yogur bajo en grasa o sin grasa (niños mayores de 2 años, mujeres)

Chobani[®] Greek

- Sin grasa, sin sabor
- Sin grasa, vainilla
- Sin grasa, fresa
- Sin grasa, durazno
- Bajo en grasa, sin sabor



- Sin grasa, sin sabor
- Baja grasa, sin sabor
- Bajo en grasa, vainilla
- Bajo en grasa, fresa
- Bajo en grasa, fresa-banana



- Sin grasa, sin sabor
- Sin grasa, vainilla
- Bajo en grasa, sin sabor
- Bajo en grasa, vainilla



- Sin grasa, sin sabor
- Sin grasa, vainilla
- Bajo en grasa, sin sabor



Tillamook

- Bajo en grasa, sin sabor
- Bajo en grasa, vainilla
- Bajo en grasa, fresa



- Bajo en grasa, vainilla
- Bajo en grasa, fresa
- Bajo en grasa, fresa-banana
- Bajo en grasa, durazno
- Bajo en grasa, arándano



- Sin grasa, sin sabor
- Bajo en grasa, sin sabor
- Bajo en grasa, vainilla
- Bajo en grasa, fresa
- Bajo en grasa, durazno
- Bajo en grasa, arándano



- Sin grasa, sin sabor
- Bajo en grasa, vainilla
- Bajo en grasa, fresa



- Sin grasa, sin sabor
- Bajo en grasa, vainilla
- Bajo en grasa, fresa
- Bajo en grasa, fresa-banana
- Bajo en grasa, durazno



- Sin grasa, sin sabor
- Bajo en grasa, fresa
- Bajo en grasa, fresa-banana
- Bajo en grasa, durazno



- Sin grasa, sin sabor
- Bajo en grasa, vainilla
- Bajo en grasa, fresa
- Bajo en grasa, durazno



- Sin grasa, sin sabor
- Sin grasa, vainilla
- Bajo en grasa, vainilla

WinCo FOODS

- Sin grasa, sin sabor
- Bajo en grasa, vainilla
- Bajo en grasa, fresa
- Bajo en grasa, durazno

⊘ NO COMPRE

- Yogur orgánico
- Yogur "light"
- Yogur con endulzantes artificiales como aspartame o sucralosa

Tofu Huevos

Tofu

☑ COMPRE

- Solo envases de 16 oz. (1 lb.)
- Elija solo entre estas marcas y productos refrigerados:



Azumaya Tofu
Firme, extra firme o Silken



House Foods
(no orgánico)
Firme, medio firme o extra firme



NaSoya
Silken orgánico

Huevos

☑ COMPRE

- Solo paquetes de una docena
- Cualquier marca de huevos de gallina blancos, de tamaño grande

⊘ NO COMPRE

- Huevos morenos
- Huevos especiales (como Naturally Nested, Egglard's Best, huevos de gallinas no enjauladas [cage free] o con un nivel mayor de Omega-3 o de vitamina E)
- Orgánicos



Mantequilla de cacahuete

Chícharos, frijoles y lentejas secas

Frijoles enlatados

Mantequilla de cacahuete

☑ COMPRE

- Solo envases de 16 a 18 oz.
- De cualquier marca

1 CTR =
16-18 oz.



⊘ NO COMPRE

- Crema de cacahuete tostada con miel (honey roasted) o pasta de cacahuete ("spread")
- Mantequilla de cacahuete baja en grasa o de grasa reducida
- Con mermelada, malvaviscos, chocolate o miel agregada
- Con omega-3
- Orgánica, a granel o la que muele usted mismo

Chícharos, frijoles y lentejas secas

☑ COMPRE

- Solo bolsas de 16 o 32 oz
- Cualquier marca y tipo

1 CTR =
16 oz.



⊘ NO COMPRE

- Con aderezos agregados
- Orgánicos, ni a granel

Frijoles enlatados

☑ COMPRE

- Solo latas de 15 a 16 oz.
- Cualquier marca y tipo de frijoles
- Frijoles con bajo contenido en sodio

1 CTR =
4 latas



⊘ NO COMPRE

- Frijoles refritos, horneados o ejotes
- Con agregado de aceites, aderezos o saborizantes
- Orgánicos

Pescado enlatado

(para mujeres que están dando de mamar)



Atún

Lata de 5 oz. o más grande



Salmón rosado

Lata de 5 oz. o más grande

✓ COMPRE

- Cualquier marca de atún "light" en trozos o salmón rosado empaquetado en agua
- Solamente sardinas empaquetadas en agua marca "Chicken of the Sea" o "Bumble Bee"

⊘ NO COMPRE

- Atún, salmón ni sardinas saborizados o condimentados
- Atún albacora, claro (yellowfin) o "tongol"
- Salmón rojo, "sockeye", "blueback" ni Atlántico
- Filetes
- Pescado empacado en aceite
- Bolsitas (pouches) o paquetes de una porción
- Pescado de especialidad, como atún pescado con caña

Bumble Bee

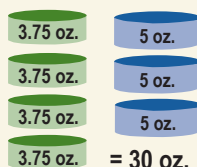
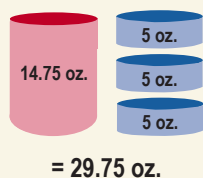
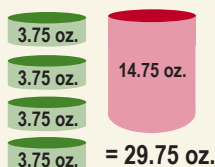
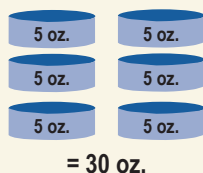


Chicken of the Sea



Sardinas - Lata de 3.75 oz

Ejemplos de formas de combinar los tamaños de latas de pescado

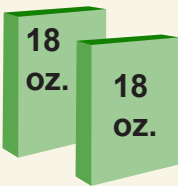


Cereales fríos

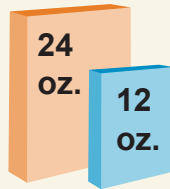
Compras de cereales

- Busque estos símbolos en esta lista de alimentos para elegir un cereal que tenga ácido fólico adicional, que esté hecho con granos integrales, o que no contenga gluten.
 - F** Ofrece el 100 % de la cantidad diaria recomendada (por sus siglas en inglés, RDA) de ácido fólico
 - W** Hecho con granos integrales y buena fuente de fibra
 - G** La compañía indica que el cereal no contiene gluten
- El tamaño de cereal más pequeño que usted puede comprar es de 11.8 oz. (para cereal caliente) o 12 oz. (para cereal frío). **Si le quedan menos de 11.8 oz. en su beneficio de cereales para este mes, no podrá hacer la compra.**
- La mejor manera de obtener todo el cereal posible es comprar cajas de 12, 18 o 36 oz.

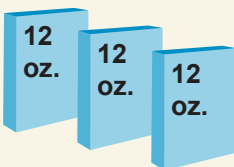
Ejemplos de formas de combinar los tamaños de paquetes de cereales



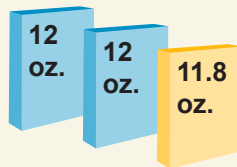
Total 36 oz.



Total 36 oz.



Total 36 oz.



Total 35.8 oz.

Cereales fríos

COMPRE Cajas de 12 oz. o más grandes

Kellogg's



W

All-Bran Complete Wheat Flakes



Corn Flakes (original)



F

Special K (original)



W

Frosted Mini Wheats (original)



W

Frosted Mini Wheats (Little Bites)



Rice Krispies (original)

General Mills



G

Rice Chex



G

Corn Chex



G

Vanilla Chex



G

Blueberry Chex



G

Cheerios (plain)



F

W

G

Multi Grain Cheerios (original)



W

Kix (original)



W

Berry Berry Kix



W

Honey Kix

Cereales fríos

Malt-O-Meal (caja o bolsa)



F W

Frosted Mini Spooners (original)



F W

Frosted Mini Spooners Blueberry



G

Crispy Rice

Post



W

Grape Nuts



W

Great Grains Banana Nut Crunch



Honey Bunches of Oats Honey Roasted



W

Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches



Honey Bunches of Oats Almond



Honey Bunches of Oats Pecan & Maple Brown Sugar



W

Honey Bunches of Oats Whole Grain Honey Crunch



W

Honey Bunches of Oats Whole Grain Almond Crunch

Sunbelt Bakery



W

Simple Granola

CORN FLAKES



Hojuelas de maíz - marca de la tienda

Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, WinCo Foods

Cereales calientes

COMPRE Cajas de 11.8 oz. o más grandes



Cream of Wheat Plain
1 Minuto **No instantáneo**



Cream of Wheat Plain
2½ Minutos **No instantáneo**



W

Cream of Wheat Whole Grain,
2½ Minutos **No instantáneo**



G

Cream of Rice Plain
No instantáneo



F

Malt-O-Meal Original



Quaker Instant Grits Original
(Paquetes de una sola porción)



W

Quaker Instant Oatmeal
(Paquetes de una sola porción)



W

Plain Instant
Oatmeal,
paquetes de una
sola porción

Best Bet, Essential Everyday,
Food Club, IGA, Kroger,
Signature Select

Jugo en botella

✓ COMPRE 100% JUGO

- Solo botellas de plástico de 64 oz
- Con fibra, vitaminas y minerales agregados
- Elija solo entre estas marcas y sabores:

1 CTR =
botella
de 64 oz.



Juicy Juice
Cualquier sabor



Campbell's
Jitomate (regular y bajo en sodio)



Langers
Cualquier sabor
100% jugo



Tree Top
Cualquier sabor
(excepto 3 Apple Blend o Honey Crisp)



Arándano rojo,
arándano
rojo-uva
y arándano
rojo-frambuesa

Best Yet, Essential
Everyday, Food Club,
Great Value, Kroger,
Signature Select



Naranja
Cualquier marca



Toronja
Cualquier marca



Manzana

Best Yet, Essential
Everyday, Food Club,
Great Value, IGA,
Kroger, Market Pantry,
Signature Select,
WinCo Foods



Verduras

Best Yet, Essential
Everyday, Food Club,
Great Value, IGA,
Kroger, Signature
Select, WinCo Foods



Uva (morada o blanca)

Best Yet, Essential
Everyday, Food Club,
Great Value, IGA,
Kroger, Market Pantry,
Signature Select,
WinCo Foods

Jugos congelados

☑ **COMPRE 100% JUGO**

- Solo envases de 11.5 a 12 oz.
- Con fibra, vitaminas y minerales
- agregados
- Sólo elija entre estas marcas y sabores:

1 CTR =
Lata de
11.5-12 oz.



Old Orchard

Cualquier sabor o mezcla con tapa verde



Dole

Cualquier sabor o mezcla



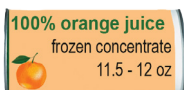
Welch's

Cualquier sabor con banda amarilla



Tree Top

Manzana



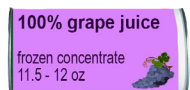
Naranja

Cualquier marca



Toronja

Cualquier marca



Uva

Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Market Pantry, WinCo Foods



Manzana

Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, WinCo Foods

⊘ **NO COMPRE**

- Orgánicos
- Sidra de manzana
- Bebidas o cócteles con jugo o jugos "light"
- Refrigerados

Comida para bebé

Compras de comida para bebé

¿Sabía usted?

A los 9 meses, la mayoría de los bebés pueden comer frutas blandas y verduras cocidas picadas que puedan tomar con los dedos.

¿Sabía usted que WIC puede reemplazar algunas de las comidas para bebé en frasco por un beneficio de frutas y verduras a partir de los 9 meses? Hable con su clínica de WIC para recibir más información.

Si su lista de beneficios incluye **256 oz.** puede comprar



64

frascos de 4 oz.



32

2 unidades de 4 oz.

Si su lista de beneficios incluye **128 oz.** puede comprar



32

frascos de 4 oz.



16

2 unidades de 4 oz.

Si su lista de beneficios incluye **64 oz.** puede comprar



16

frascos de 4 oz.



8

2 unidades de 4 oz.

Comida para bebé frutas y verduras

✓ COMPRE

- Envases de 4 oz. de frutas y verduras para bebé
- Envases de vidrio o plástico
- Frutas y verduras simples o mixtas para bebés
- Envases individuales, paquetes de a 2 o ambas opciones
- Elija solo entre **estas marcas**:

⊘ NO COMPRE

- Cenas (“dinners”), postres, licuados o guisos (“casseroles”)
- Con cereales, yogur, carne, arroz, fideos o granos agregados
- Con azúcar o fécula agregada
- Comida para niños pequeños “toddlers” o “Graduates”
- Con DHA agregado
- Envases tipo bolsita (“pouches”)
- Comida para bebé en polvo



Beech-Nut

Classics (no orgánico) o
100 % Naturals (no orgánico)



Earth's Best Organic



Gerber (no orgánico)



Wild Harvest Organic



O Organics

Carne para bebé Cereales para bebé

Carne para bebé

(para bebés que no reciben fórmula de WIC)

✓ COMPRE

- Solo carne para bebé de 2.5 oz
- Envases de vidrio o plástico
- Puede tener caldo o salsa de carne
- Elija solo entre **estas marcas**:

⊘ NO COMPRE

- Con frutas, verduras, fideos o granos agregados
- Comida para niños pequeños "toddlers" o "Graduates"
- Con DHA agregado



Beech-Nut (no orgánico)



Gerber (no orgánico)



O Organics



Earth's Best Organic

Cereal para bebé

✓ COMPRE

- Envases de 8 oz. o más
- Elija solo entre **estas marcas** y granos:

⊘ NO COMPRE

- Cereales de arroz
- Con agregado de fórmula, leche, yogur o fruta
- Con DHA agregado
- Frascos, latas ni paquetes de una porción



Gerber
(no orgánico)

- Barley
- Multi-Grain
- Oatmeal
- Whole wheat



Beech-Nut
(orgánico OK)

- Multi-Grain
- Oatmeal



Earth's Best Organic

- Mixed-Grain
- Oatmeal

Para obtener más información sobre WIC o encontrar una clínica de WIC cercana, llame al 211 o visite nuestro sitio web:

www.healthoregon.org/wic



Este documento está disponible en formatos diferentes para las personas con discapacidades que lo soliciten. Llame al 971-673-0040 (voz) o al 1-800-735-2900 (TTY) para solicitar el formato que más se adapte a sus necesidades.

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), el USDA, sus agencias, oficinas, y empleados, y las instituciones que participan o administran programas del USDA tienen prohibido discriminar por raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos de comunicación (como Braille, letra grande, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.) para recibir información sobre los programas, deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Retransmisión (*Federal Relay Service*) al (800) 877-8339. La información sobre los programas también se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una queja por discriminación, llene el Formulario de Queja por Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027), que se encuentra en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA que incluya toda la información solicitada en el formulario. Puede solicitar una copia del formulario de queja:

- (1) Por correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) Por fax: (202) 690-7442; o
- (3) Por correo electrónico: program.intake@usda.gov

Esta institución es un proveedor que respeta la igualdad de oportunidades.