

# Comprender su saldo para alimentos de WIC —onzas de alimentos

Compre justo lo que necesita en cada viaje de compras. Use esta tabla práctica para asegurarse de aprovechar al máximo sus beneficios antes de la fecha de vencimiento.



**Yogur**

32 oz



32 oz

64 oz



32 oz 32 oz

96 oz



32 oz 32 oz 32 oz



**Queso o Tofu**

16 oz



16 oz

32 oz



16 oz 16 oz

48 oz



16 oz 16 oz 16 oz



**Cereal para bebés**

8 oz



8 oz

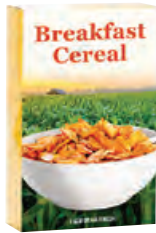
16 oz



16 oz



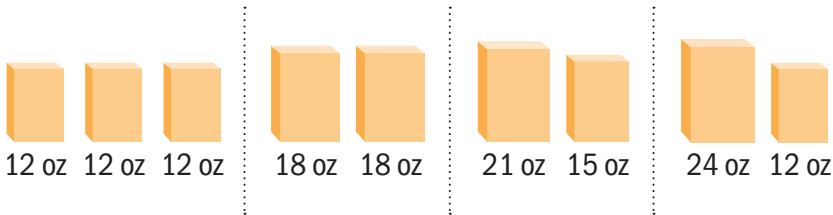
8 oz 8 oz



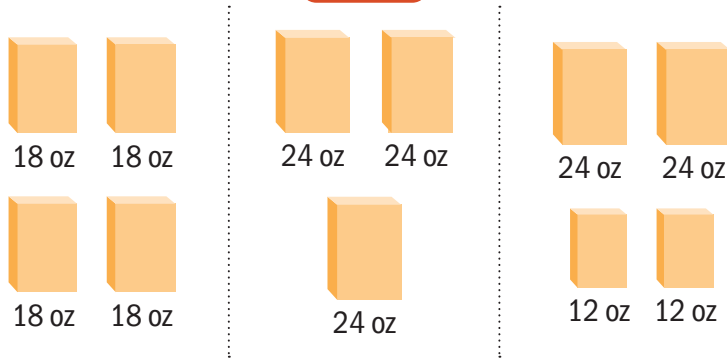
## Cereal para el desayuno

(Vea la nota a continuación)

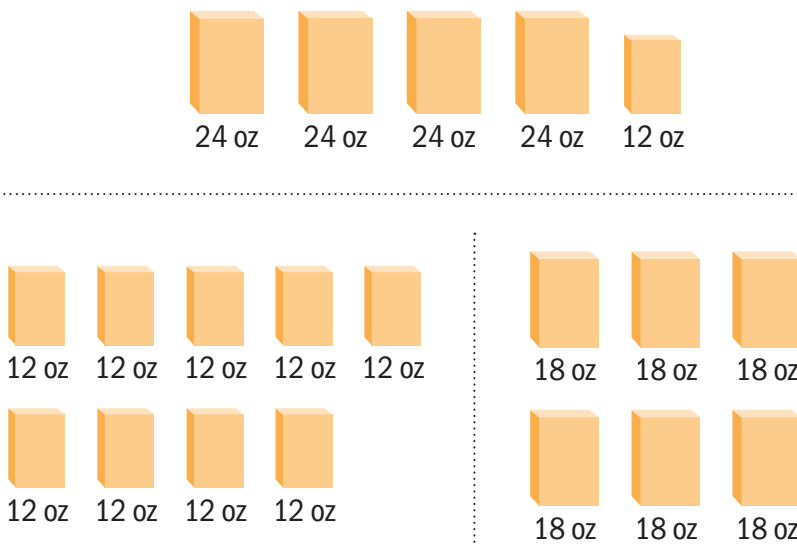
36 oz



72 oz



108 oz

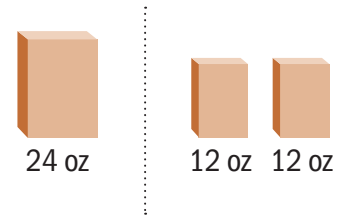


**Nota:** Use las combinaciones de tamaños de paquete que se muestran arriba para aprovechar al máximo sus beneficios. Elegir otras combinaciones puede significar que le queden onzas que no podrá usar.

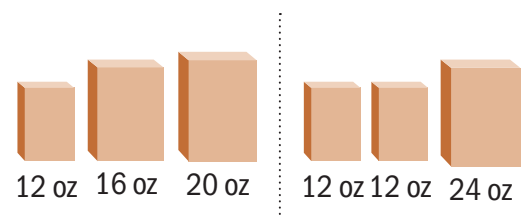
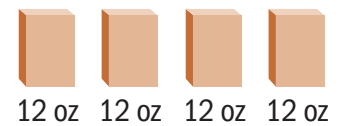
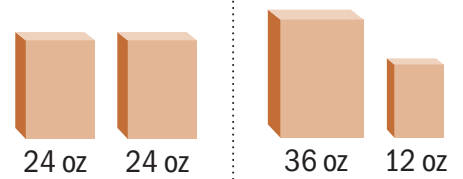
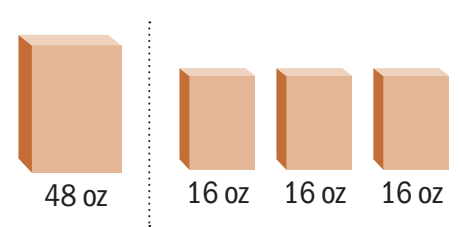


## Granos integrales

24 oz



48 oz





## Jugo

Los paquetes de alimentos para padres y niños reciben \$3 adicionales para frutas y verduras. Si prefiere jugo en su lugar, informe al personal de WIC en su próxima cita.

Después de realizar un intercambio en su paquete de comida, su saldo de alimentos de WIC muestra la cantidad total de jugo que puede comprar. Para botellas listas para beber (LPB), la cantidad es la misma que el tamaño del envase.

Para el concentrado (C), la cantidad es el número de onzas que se obtienen después de mezclarlo con agua.

$$\begin{array}{c} \text{C} \\ \text{16 oz} \end{array} + \begin{array}{c} \text{3 lata de agua} \\ \text{3 x 20 oz} \end{array} = 64 \text{ oz}$$

$$\begin{array}{c} \text{C} \\ \text{12 oz} \end{array} + \begin{array}{c} \text{3 lata de agua} \\ \text{3 x 16 oz} \end{array} = 48 \text{ oz}$$

64 oz



64 oz



16 oz

Si compra un concentrado de 12 oz o 11.5 oz, no obtendrá la cantidad total de jugo.



64 oz



64 oz

128 oz



16 oz



16 oz



64 oz



16 oz

192 oz



64 oz



64 oz



64 oz



16 oz



16 oz



16 oz



12 oz



12 oz



12 oz



12 oz





## Leche sin lactosa



**Si prefiere leche sin lactosa, comuníquelo al personal de WIC en su próxima cita.**

La leche sin lactosa está disponible en envases de medio galón, 0.75 galones y un galón. **Si elige envases de 0.75 galones, cómprelos por pares para obtener la cantidad completa.**

**Ejemplo:** Saldo de alimentos de WIC tiene **3 galones** de leche sin lactosa.

**3 GAL**



1 gal

1 gal

1 gal

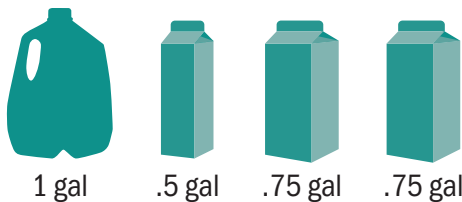


1 gal

1 gal

.5 gal

.5 gal

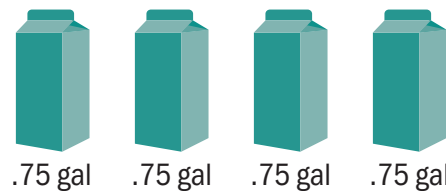


1 gal

.5 gal

.75 gal

.75 gal



.75 gal

.75 gal

.75 gal

.75 gal



Para obtener más información, visite **MyFamily.WIC.ca.gov**, consulte la Guía de compras de WIC de California, o use su App de WIC de California.



**California Department of Public Health, California WIC program**

*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

**1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov**

Rev 02/26