

# WIC ESTÁ AQUÍ PARA AYUDAR

Hay opciones disponibles en el paquete de alimentos estándar que son útiles en momentos en que el almacenamiento, la refrigeración o el equipo son limitados:

- Frijoles en conserva
- Leche en polvo o evaporada
- Frutas y verduras enlatadas
- Leche líquida en cuartos
- Frutas y verduras frescas no percederas

Opciones adicionales que no se ofrecen en un paquete de alimentos estándar:

- Queso individual del tamaño de una porción
- Leche individual del tamaño de una porción
- Yogur individual del tamaño de una porción
- Jugo individual del tamaño de una porción
- Huevos duros

Consulta con un empleado o gerente para que lo ayude a encontrar estos artículos en tu tienda de comestibles local.

## LÁCTEOS | Queso del tamaño de una porción individual | 1 paquete de queso en paquete individual

Importe máximo: 16 paquetes



- Queso en tiras, descremado



- Queso en tiras
- Queso en tiras, parcialmente descremado



- Queso en tiras



- Queso en tiras, parcialmente descremado



- Queso en tiras
- Bastón de queso cheddar fuerte
- Palitos de queso Colby Jack

## LÁCTEOS | Leche en porciones individuales | cartón de 8oz



- Sin grasa (descremada)
- Bajo en grasa 1%
- Grasa reducida 2%
- Leche entera



Formas de aprovechar al máximo el paquete de alimentos:

16 cajas de 8 oz = 1 galón

### Cómo leer su recibo

\*\*\*\*\*  
RECIBO DE LA TIENDA    TAMAÑO DEL PAQUETE

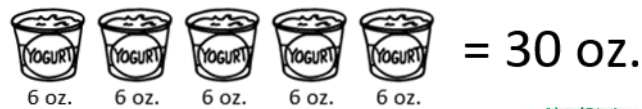
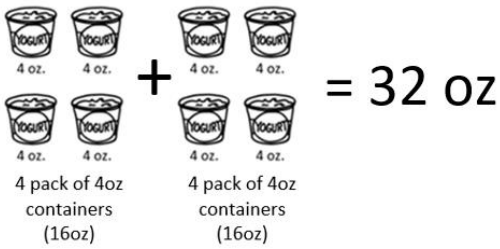
#### LECHE

1.00 gal	1 galón
0.50 gal	½ galón
0.25 gal	1 cuarto
0.06 gal	1 cartón de 8oz

# LÁCTEOS | Yogur de porción individual | Paquetes de 4 oz a 4, 5.3 oz y 6 oz

**Nota:** Si decide comprar porciones individuales, es posible que no pueda alcanzar el máximo disponible en su paquete de alimentos.

Formas de aprovechar al máximo 32 onzas (oz) /1 cuarto (qt):



- 6 oz**  
**Bajo en grasas:**
- Arándano
  - Durazno
  - Fresa
  - Fresa plátano ("Strawberry Banana")
  - Tarta de queso con fresas

- Sin grasa:**
- Fresa
  - Vainilla

- 6 oz**  
**Bajo en grasas:**
- Mora
  - Arándano
  - Cereza
  - Crema de naranja
  - Durazno
  - Frambuesa
  - Fresa
  - Fresa plátano ("Strawberry Banana")

- Light/sin grasa:**
- Arándano
  - Cereza
  - Tarta de lima
  - Durazno
  - Frambuesa
  - Fresa
  - Fresa plátano ("Strawberry Banana")
  - Vainilla

- 6 oz**  
**Bajo en grasas:**
- Cereza negra
  - Mora
  - Arándano
  - Cereza vainilla
  - Tarta de lima
  - Chifón de limón
  - Mezcla de frutas del bosque
  - Crema de naranja
  - Durazno
  - Frambuesa
  - Fresa
  - Fresa plátano ("Strawberry Banana")

- Light/sin grasa:**
- Cereza negra
  - Arándano
  - Durazno
  - Frambuesa

- 6 oz**  
**Bajo en grasas:**
- Cereza negra
  - Mora
  - Arándano
  - Cereza vainilla
  - Tarta de lima
  - Limón
  - Mezcla de frutas del bosque
  - Crema de naranja
  - Durazno
  - Frambuesa
  - Fresa
  - Fresa plátano ("Strawberry Banana")
  - Vainilla

- Light/sin grasa:**
- Arándano
  - Cereza
  - Durazno
  - Frambuesa
  - Fresa
  - Fresa plátano ("Strawberry Banana")
  - Vainilla

Cómo leer su recibo	
*****	
RECIBO DE LA TIENDA	TAMAÑO DEL PAQUETE
YOGUR	
1.00 qt	32 oz
0.50 qt	4 paquetes de 4oz = 16 oz
0.19 qt	6 oz
0.16 qt	5.3 oz

## Yogur de porción individual continuación...

**Best Choice.**

6 oz

### Original/bajo en grasa:

- Cereza negra
- Arándano
- Cereza vainilla
- Algodón de azúcar
- Lima
- Durazno
- Pastel invertido de piña
- Frambuesa
- Fresa
- Fresa plátano ("Strawberry Banana")
- Tarta de queso con fresas
- Vainilla

### Light/sin grasa:

- Cereza negra
- Crema de moras
- Arándano
- Crema Boston
- Cereza vainilla
- Tarta de lima
- Durazno
- Frambuesa
- Fresa
- Fresa plátano ("Strawberry Banana")
- Tarta de queso con fresas
- Vainilla



6 oz

### Light/sin grasa:

- Tarta de crema de banana
- Huerto de arándanos
- Pastel de crema Boston
- Cosecha de durazno
- Tarta de lima
- Crema de naranja
- Frambuesa roja
- Fresa
- Fresas y plátanos
- Muy cereza
- Muy vainilla



6 oz

### Original/bajo en grasa:

- Cosecha de mora
- Mora
- Granada
- Arándano
- Arándano suave
- Huerta de cerezos
- Starburst Smooth cereza
- Vainilla francesa
- Vainilla francesa (sin lactosa)
- Cosecha de durazno
- Tarta de lima
- Explosión de limón
- Starburst Smooth limón
- Mezcla de frutas del bosque
- Crema de naranja
- Starburst Smooth naranja
- Piña colada
- Piña
- Frambuesa
- Fresa
- Fresa (Sin lactosa)
- Fresa plátano ("Strawberry Banana")
- Tarta de queso con fresas
- Fresa kiwi
- Mango de fresa
- Fresa suave
- Starburst Smooth fresa



4 paquetes de 4 oz

### Bajo en grasas:

- Cereza negra
- Arándano
- Mango
- Mezcla de frutas del bosque
- Durazno
- Piña y coco
- Ciruela
- Fresa
- Fresa (Sin lactosa)
- Fresa plátano ("Strawberry Banana")
- Fresa y frambuesa
- Vainilla

### Sin grasa:

- Arándano
- Durazno
- Fresa
- Vainilla



5.3 oz

### Sin grasa:

- Durazno y fruta de la pasión al estilo islandés
- Vainilla y coco tostado



5.3 oz

### Bajo en grasas:

- Durazno
- Fresa
- Fresa plátano ("Strawberry Banana")
- Café
- Natural
- Vainilla

### Leche entera:

- Durazno
- Vainilla



5.3 oz

### Original/bajo en grasa:

- Arándano
- Cereza
- Lima
- Mezcla de frutas del bosque
- Durazno
- Fresa
- Fresa plátano ("Strawberry Banana")
- Vainilla

## JUGO | Jugo de porción individual | menos de 16 oz

**Nota: Si decide comprar porciones individuales, no podrá alcanzar el máximo disponible en su paquete de alimentos.**

Importes máximos:

Niños de 1 a 4 años = 128 oz

Mujer = 144 oz



Ocean Spray naranja  
Servicio individual  
15.2 oz (16 oz en el recibo)



Minute Maid naranja  
Servicio individual  
15.2 oz (16 oz en el recibo)



Minute Maid naranja  
6 de paquetes 10 oz  
60 oz



Juicy Juice manzana

8 paquetes de 6.75oz / 8 paquetes de 4.23oz  
54 onzas / 33.84 oz (34 oz en el recibo)



Juicy Juice uva

8 de paquetes 4.23 oz  
33.84 oz (34 oz en el recibo)



Juicy Juice fresa kiwi  
8 paquetes de 6.75 oz  
54 oz

## PROTEÍNA | Huevos duros | paquete de 2 o 6



paquete de 2



paquete de 6



Formas de aprovechar al máximo el recuento de 12 huevos:

- Si compras un paquete de 2, se eliminarán 2 de tus 12 huevos dejando un resto de 10 huevos.
- Si compras un paquete de 6, se eliminarán 6 de tus 12 huevos dejando un resto de 6 huevos.

### Cómo leer su recibo

\*\*\*\*\*

RECIBO DE LA TIENDA	TAMAÑO DEL PAQUETE
HUEVOS	
1 doz	12 unidades
0.5 doz	6 unidades
0.16 doz	2 unidades

