

# Leche - más información

**Opciones de leche:**

Leche de vaca      Suero de leche      Leche evaporada      Leche en polvo      Leche estable (UHT)

Solo podrá comprar el tipo de leche que figure en sus beneficios. Encontrará sus beneficios en su recibo de WIC, en la lista de los beneficios alimentarios familiares o en la sección "Mis beneficios" de la aplicación WICshopper.

- Si tiene leche entera o descremada **1%** en sus beneficios, elija cualquiera de los tipos de leche anteriores (leche de vaca, suero de leche, leche evaporada, leche en polvo o leche estable [UHT]).
- Si tiene leche descremada 2% en sus beneficios debe comprar la leche que figura en sus beneficios (leche de vaca, leche evaporada o leche estable [UHT]).

Tamaños de leche permitidos:	Leche de vaca, suero de leche, leche evaporada, leche estable(UHT):	Leche en polvo:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 galón = 1 galón</li> <li>• Medio galón = 0.5 galón</li> <li>• 1 cuarto = 0.25 galón</li> <li>• 1 (12 onzas) lata de leche evaporada = 0.25 galón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bolsa (9.6 oz/3 cuartos) = 0.75 galón</li> <li>• 1 bolsa (25.6 oz/8 cuartos) = 2.0 galones</li> <li>• 1 bolsa (32 oz/10 cuartos) = 2.5 galones</li> <li>• 1 bolsa (64 oz/20 cuartos) = 5.0 galones</li> </ul>

Hay muchas combinaciones y diferentes formas en que puede usar sus beneficios de leche. Aquí hay unos ejemplos:

<b>1 galón</b>	1 galón de leche	1/2 galón de leche + 1/2 galón de suero de leche	4 latas de leche evaporada	9.6 oz leche in polvo + 1 cuarto de suero de leche
<b>0.75 galón</b>	1/2 galón de leche + 1 cuarto de leche	1/2 galón de leche + 1 cuarto de suero de leche	3 latas de leche evaporada	9.6 oz leche en polvo
<b>0.5 galón</b>	1/2 galón de leche	1/2 galón de suero de leche	2 latas de leche evaporada	1 lata de leche evaporada + 1 cuarto de suero de leche
<b>0.25 galón</b>	1 cuarto de leche	1 cuarto de suero de leche	1 lata de leche evaporada	1 cuarto de leche estable (UHT)

En caso necesario, se puede adquirir leche sin lactosa, leche de soja y leche entera de cabra. Hable con un nutricionista de WIC si necesita una de estas opciones.