

# Leche — información adicional

Opciones de leche:



Solo podrá comprar el tipo de leche que se emite en sus beneficios. Usted podrá verificar sus beneficios en su recibo de WIC, en la lista de Beneficios Familiares de Alimentos, o en la pestaña «Mis Beneficios» en la aplicación WICShopper.

- Si tiene leche entera o descremada y leche de 1% en sus beneficios, elija el tipo de leche que desee (leche de vaca, suero de leche, leche evaporada, leche en polvo o leche UHT).
- Si tiene leche de 2% en sus beneficios, debe comprar el tipo de leche indicado en sus beneficios (leche de vaca, leche evaporada o leche UHT).

La leche se emite en unidades de galón:

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

Hay muchas combinaciones y formas de utilizar los beneficios de la leche. He aquí algunos ejemplos:

<p><b>1 galón</b></p>	 <p>1 galón de leche</p>	 <p>1/2 galón de leche + 2 qts de leche</p>	 <p>4 latas de leche evaporada</p>	 <p>9.6 oz de leche en polvo + 1 qt suero de leche</p>
<p><b>0.75 galón</b></p>	 <p>1/2 gal de leche + 1 qt de leche</p>	 <p>1/2 gal de leche + 1 qt de suero de leche</p>	 <p>3 latas de leche evaporada</p>	 <p>9.6 oz leche en polvo</p>
<p><b>0.5 galón</b></p>	 <p>1/2 gal de leche</p>	 <p>2 qts de leche</p>	 <p>2 latas de leche evaporada</p>	 <p>1 qt de leche + 1 de suero de leche</p>
<p><b>0.25 galón</b></p>	 <p>1 qt de leche</p>	 <p>1 qt de suero de leche</p>	 <p>1 lata de leche evaporada</p>	 <p>1 qt de leche UHT</p>

En caso necesario, puede disponer de leche sin lactosa, leche de soja, leche vegetal sin soja y leche entera de cabra. Hable con un nutricionista de WIC si necesita alguna de estas opciones.