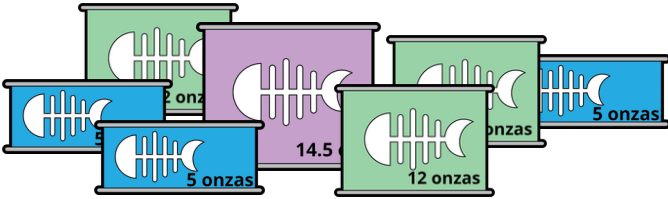


Guía de compras WIC

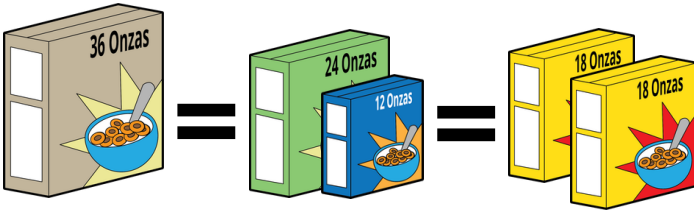
Pescado enlatado



El pescado enlatado se emite en unidades de onzas (oz).

Compre una combinación de latas de atún, salmón, caballa o sardinas autorizados por WIC de 3 a 15 onzas. **Intente comprar una combinación que sume al total de beneficios emitidos a su familia.** WIC no pagará por latas de pescado que superen la cantidad indicada en sus beneficios familiares. Por ejemplo, si usted tiene 6 oz de pescado enlatado en sus beneficios, compre latas de hasta 6 onzas.

Cereal



Los cereales se emiten en unidades de onzas (oz).

Compre combinaciones de cereales fríos y calientes autorizados por WIC. Compre cereales fríos de 12 a 36 onzas y cereales calientes de 9,8 a 36 onzas. **Intente comprar combinaciones que sumen como máximo la cantidad emitida a su familia.** WIC no cubre cantidades que excedan la cantidad que figuran en sus beneficios familiares. Por ejemplo, si usted tiene 15 onzas de cereal en sus beneficios, usted solo podrá comprar cereales de hasta 15 onzas.

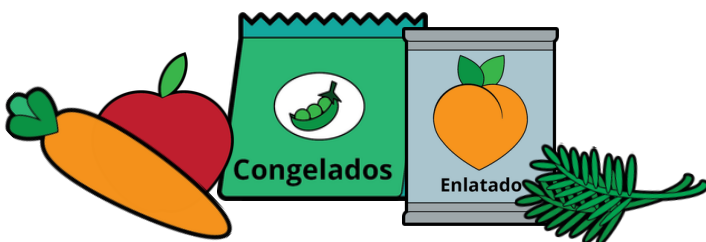
Huevos



Los huevos se emiten en unidades de una docena.

Usted podrá comprar huevos medianos, grandes o extra grandes, blancos, marrones, comunes o huevos de corral (cage free).

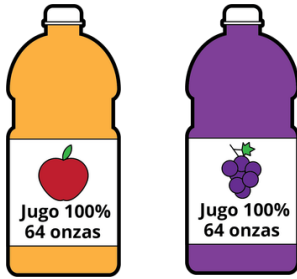
Frutas y verduras



Las frutas y verduras se emiten en unidades de valor monetario.

Usted podrá comprar frutas y verduras **frescas, congeladas o en conserva**, así como **hierbas aromáticas frescas**. Usted podrá pagar la diferencia si el total de frutas, verduras o hierbas que compra es mayor al monto de sus beneficios familiares.

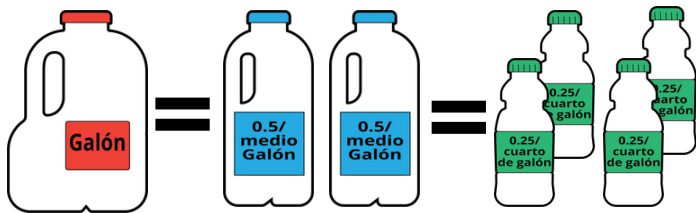
Jugo



El jugo se emite en envases de 64 oz.

Compre 100% jugo de frutas o verduras pasteurizado y sin azúcar en envases de 64 oz.

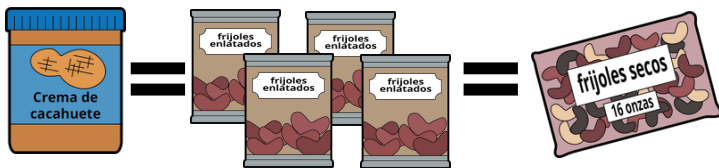
Leche



La leche se emite en unidades de galones (gal).

Sólo podrá comprar la leche con el contenido de grasa (como entera o desnatada/1%) que figura en la lista de sus beneficios familiares. Compre unidades de galón siempre que le sea posible, pero también puede comprar medios galones o cuartos de galón.

Crema de cacahuete y frijoles

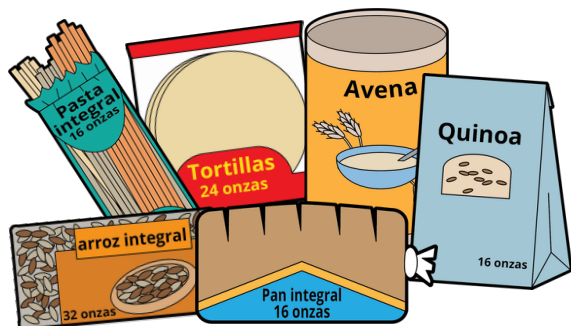


La crema de cacahuete y los frijoles se emiten en unidades de lata/bolsa.

Usted podrá comprar 1 de las siguientes opciones por cada lata/bolsa que figura en sus beneficios:

- 1 frasco de 15 a 18 onzas de crema de cacahuete.
- 4 latas de frijoles de 15 oz a 16 oz.
- 1 bolsa de 1 libra/16 oz de frijoles secos.

Granos enteros



Los granos enteros se emiten en unidades de onzas (oz).

Usted podrá comprar una combinación de pan integral, pan pita, panecillo Inglés (English muffins), tortillas, arroz integral, pasta integral, avena o quinoa permitidos por WIC en paquetes de 12 a 36 onzas. **Intente comprar combinaciones que sumen el total de beneficios emitidos a su familia.** WIC no pagará por cantidades que superen la cantidad indicada en sus beneficios familiares. Por ejemplo, si usted tiene 24 onzas de granos enteros en su cuenta, usted solo podrá comprar paquetes de hasta 24 onzas de granos enteros.

Lea la Guía de Compras del Programa WIC de Utah o descargue la aplicación WICshopper para ver las marcas, sabores y alimentos específicos que puede comprar con sus beneficios de WIC.



To download the WICshopper app open the camera on your phone and scan the QR code or visit ebtshopper.com/download.

