

Guía bilingüe para la lista de compras de WIC

Usa esta guía cuando vayas a hacer tus compras.

Leche y yogur

SKIM 1/2% OR 1% MILK/BUTTERMLK	gal	Leche descremada, 1/2%, 1%, suero de mantequilla	galón
SKM 1% MLK OR LOW/NONFAT YOGRT	qt	Leche descremada o al 1%, yogur descremado o bajo en grasa	¼ de galón
LOWFAT/NONFAT YOGURT QT	qt	Yogur descremado o bajo en grasa	¼ de galón
WHOLE FAT YOGURT QT	qt	Yogur de leche entera	¼ de galón
WHOLE MILK ONLY	gal	Leche entera exclusivamente	galón
WHOLE MILK OR WHOLE FAT YOGURT	qt	Leche entera o yogur de leche entera	¼ de galón

Otros tipos de leche y tofu

EVAP MILK LOWFAT/FATFREE 12 OZ	can	Leche evaporada descremada o 1% de 12 oz	lata
EVAP WHOLE MILK 12 OZ	can	Leche evaporada entera de 12 oz	lata
LACTOSE FREE SKIM OR 1% MILK	gal	Leche sin lactosa descremada o al 1%	galón
LACTOSE FREE WHOLE MILK	gal	Leche entera sin lactosa	galón
NONFAT DRY MILK	ounce	Leche descremada en polvo	onza
SOY MILK	gal	Leche de soya	galón
TOFU 1 LB PKG	lb	Tofu	libra

Queso y huevos

CHEESE	lb	Queso	libra
CHEESE 8 OZ	pkg	Queso de 8 oz	paquete
EGGS SM/MED/LG/XLG/JUMBO	dozen	Huevos de cualquier tamaño	docena

Cereal y granos entero

CEREAL	ounce	Cereal	onza
BREAD / TORTILLA 20-24OZ	pkg	Pan o tortillas de 20 a 24 oz	paquete
BREAD/TORTILLAS/RICE/OAT/PASTA	lb	Pan, tortillas, arroz, avena, pasta	libra

Legumbres y crema de cacahuete

DRY OR CAN BEANS/PEANUT BUTTER	item	Legumbres secas, frijoles enlatados, crema de cacahuete	producto
--------------------------------	------	---	----------

Jugo, frutas y verduras

JUICE 48 OZ &/OR 12 OZ FRZ	container	Jugo de 48 oz o congelado de 12 oz	envase
JUICE 64 OZ &/OR 16 OZ FRZ	container	Jugo de 64 oz o congelado de 16 oz	envase
FRUITS &/OR VEGETABLES	value	Frutas y verduras	valor

Alimentos para bebé

BABY FOOD FRUIT OR VEG 4 OZ	container	Frutas y verduras para bebés de 4 oz	envase
BABY FOOD MEAT 2.5 OZ	container	Carnes para bebés de 2.5 oz	envase
GERBER INF CEREAL NO FRUIT	ounce	Cereal Gerber sin fruta	onza

Atún y salmón (para mujeres que amamantan exclusivamente)

TUNA/SALMN WTR/OIL 5-6OZ	ounce	Atún o salmón en agua o aceite de 5 a 6 oz	onza
--------------------------	-------	--	------



Visita nuestro sitio web en [TexasWIC.org](https://www.texaswic.org).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2021 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-16519A Rev. 3/21