

Guía bilingüe para la lista de compras de WIC

Usa esta guía cuando vayas a hacer tus compras.

Leche y yogur

SKIM OR 1% MILK/BUTTRMLK	gal	Leche descremada o 1%/ Suero de mantequilla	galón
LOW/NONFAT YOGURT OR MILK	qt	Yogur descremado o bajo en grasa o leche descremada o al 1%	¼ de galón
WHOLE MILK ONLY	gal	Leche entera exclusivamente	galón
WHOLE FAT YOGURT OR MILK	qt	Yogur de leche entera o leche entera	¼ de galón

Otros tipos de leche y tofu

EVAP MILK FATFREE 12 OZ	can	Leche evaporada descremada de 12 oz	lata
EVAP WHOLE MILK 12 OZ	can	Leche evaporada leche entera 12 oz	lata
LACT FREE SKIM OR 1% MLK	gal	Leche sin lactosa descremada o 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 1 lb	libra

Queso y huevos

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

Cereal y granos entero

CEREAL	ounce	Cereal	onza
BREAD / TORTILLA 20-24OZ	pkg	Pan/tortilla 20 a 24 oz	paquete
BREAD/TORT/RICE/OAT/PSTA	lb	Pan/tortilla/arroz/avena/pasta	libra

Legumbres y crema de cacahuete

BEANS OR PEANUT BUTTER	item	Legumbres secas/frijoles enlatados/Crema de cacahuete	producto
------------------------	------	---	----------

Jugo, frutas y verduras

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

Alimentos para bebé

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

Pescado (para mujeres que amamantan exclusivamente)

TUNA/SALMON/SARDINE/MKRL	ounce	Atún, salmón, sardinas o caballa	onza
--------------------------	-------	----------------------------------	------



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

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2022 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-16519A Rev. 9/24