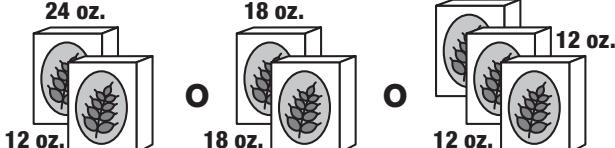
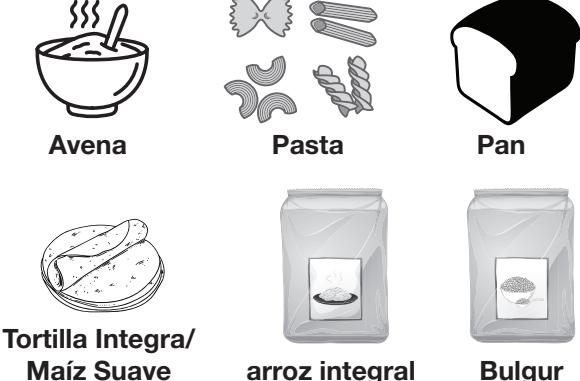




Comprender la lista de compras familiar

Abreviaciones	Alimentos WIC	Tu cantidad
Cereal WIC oz = onza g = gramo	 <p>Compre contenedores de cereal de 12 oz o más grandes</p>	Opciones de 36 onzas: (1) bolsa de cereal de 36 oz <input checked="" type="radio"/> (1) caja de 24 oz (680 g) + (1) caja de 12 oz (340 g) <input checked="" type="radio"/> 2) cajas de 18 oz (510 g) <input checked="" type="radio"/> (3) cajas de 12 oz (340 g)
Huevos doz = docena		<input type="checkbox"/> (1) docena <input type="checkbox"/> (2) docena
Mantequilla de maní oz = onza g = gramo		<input type="checkbox"/> (1) frasco de 16 a 18 onzas (454 a 510 g)
Frijoles oz = onza g = gramo		Elección de frijoles en la tienda: <input type="checkbox"/> 4) latas de 15 a 16 onzas (425 a 454 g) <input checked="" type="radio"/> (1) bolsa de 16 oz (454 g)
Pan de trigo entero grano entero oz = onza g = gramo		<input type="checkbox"/> 16 onzas (1) recipiente de 454 g (16 oz) <input type="checkbox"/> 32 oz (2) recipiente de 16 oz (454 g) <input type="checkbox"/> 64oz (4) recipiente de 16 onzas (454 g)
Fruta y verdura Beneficio en efectivo		<input type="checkbox"/> \$9.00 <input type="checkbox"/> \$11.00

- Algunos consejos:**
1. Consulte siempre su *Lista de alimentos* y *Lista de compras familiares de WIC*.
 2. Conozca el último día para usar sus beneficios mensuales.

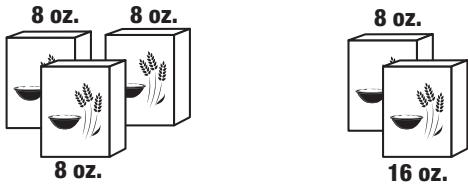
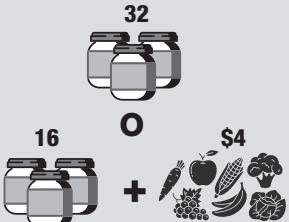
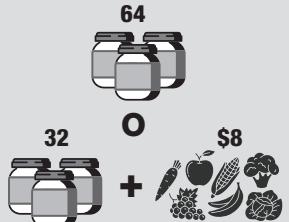


Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

IDHS 5222S (N-01-22) Understanding the Family Shopping List - WIC

Printed by the Authority of the State of Illinois 700 PO# 22-0850

Comprender la lista de compras familiar

Abreviaciones	Alimentos WIC	Tu cantidad
Jugo ctr = contenedor oz = onza L = litro		<input type="checkbox"/> (3) recipiente de 48 onzas (1,4 l) <input type="checkbox"/> (2) recipiente de 48 oz (1,4 l) <input type="checkbox"/> 2) recipiente de 64 oz (1,9 L) 12 oz congelado = 48 oz líquido
Leche galón = galón L = litro		<input type="checkbox"/> 4 galones (15,1 litros) <input type="checkbox"/> 5 ½ galones (20,8 L) <input type="checkbox"/> 6 galones (22,7 litros) *opción de leche entera solo para niños de 12 a 23 meses
Queso LB = libra oz = onza g = gramo		<input type="checkbox"/> 1 libra (16 oz / 454 g) <input checked="" type="radio"/> (2) paquetes de 8 oz (227 g)
Tofu LB = libra oz = onza g = gramo		<input type="checkbox"/> Contenedor de 1 libra (16 oz / 454 g)
Yogur qt = cuarto oz = onza g = gramo		<input type="checkbox"/> Contenedor de 1 cuarto de galón (32 oz / 907 g) *opción de leche entera solo para niños de 12 a 23 meses
Atún o Salmón enlatado oz = onza		<input type="checkbox"/> (6) latas de 5 oz (142 g)
Cereal para bebés oz = onza		Opciones de 24 onzas: (3) cajas de 8 oz (227 g) <input checked="" type="radio"/> (1) caja de 8 oz (227 g) + (1) caja de 16 oz (454 g)
Alimentos para Bebés Frutas y Verduras oz = onza *Frutas y verduras frescas para bebés de 9 a 11 meses. solamente	Amamantado parcialmente/ No Amamantado  Amamantamiento Exclusivo 	Parcialmente amamantado/no amamantado <input type="checkbox"/> Frascos de 32 (4) onzas (113 g) <input type="checkbox"/> Frasco de 16 (4) oz (113 g) + *\$4 F/V Amamantamiento Exclusivo <input type="checkbox"/> Frascos de 64 (4) onzas <input type="checkbox"/> Frasco de 32 (4) oz + *\$8 F/V Paquete de 2 frascos de 4 oz = frascos de 2 (4) oz
Carnes para bebés oz = onza		<input type="checkbox"/> (31) frascos de 71 g (2,5 oz) *Solo infantes exclusivamente lactantes
Formula infantil ctr = contenedor		Consulte la lista de beneficios para conocer el tamaño y la cantidad de la lata.

Algunos consejos: 1. Consulte siempre su Lista de alimentos y Lista de compras familiares de WIC
2. Conozca el último día para usar sus beneficios mensuales.