



# Nuevas opciones de comida en WIC

A partir del 28 de marzo de 2016

Asegúrese de pedir la NUEVA lista de alimentos autorizados por WIC, de la Guía de compras del 28 de marzo de 2016, que le ayudará a comprar sus alimentos de WIC.



## YOGUR PARA MUJERES Y NIÑOS

Su cheque indicará que puede comprar 1 (32 oz o 1 cuarto de galón) envase de yogur.

- Sólo puede comprar entero, bajo en grasa o descremado, dependiendo de lo que esté impreso en su cheque.
  - Sólo puede comprar las marcas, los sabores y los tamaños indicados en su lista de alimentos autorizados por WIC de la Guía de compras.
- .....

## OPCIÓN DE CHEQUE PARA FRUTAS Y VERDURAS PARA NIÑOS DE 9 A 11 MESES

En su cita de WIC, puede elegir un cheque para frutas y verduras en lugar de unos frascos de comida para bebés.

- Use este cheque para comprar sólo frutas y verduras **frescas**.
  - No se permite comprar frutas y verduras enlatadas, congeladas o secas.
- 

## PASTA DE TRIGO INTEGRAL

Con su cheque para granos integrales, usted puede comprar un paquete de 16 oz de pasta de trigo integral.

- Sólo se permite comprar las marcas indicadas en su lista de alimentos autorizados por WIC de la Guía de compras.
- .....

## FRUTAS SECAS PARA NIÑOS

Puede comprar frutas secas con el cheque de frutas y verduras de su hijo.

- No se permite comprar frutas secas con grasas, azúcares o aceites añadidos.
- .....

## LECHE EVAPORADA O EN POLVO

En su cita de WIC, pregunte al personal de WIC si la leche evaporada o en polvo es una opción para usted.

- Esta decisión se debe **hacer en la oficina de WIC**.
  - Si está disponible, esta opción estará impresa en su cheque.
- .....



¡EL YOGUR AHORA  
ESTÁ EN SUS  
CHEQUES DE WIC  
DE CALIFORNIA!



## PARFAIT DE YOGUR

Rinde 2 porciones

### INGREDIENTES

- 1 taza de yogur bajo en grasa, sin sabor
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de fruta surtida, picada
- ½ taza de cereal de “mini-shredded biscuits” de trigo, levemente triturado
- 1 cucharada de almendras rebanadas (opcional)
- canela al gusto

### INSTRUCCIONES

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur y la vainilla.
2. Divida la mezcla de yogur en dos tazones pequeños.
3. Adorne cada tazón con fruta, cereal y almendras.
4. Espolvoree con canela.



.....

#### Información nutricional (por porción):

Calorías 232; Grasa 4.2g; Proteína 10g; Carbohidratos 42g; Fibra 6g; Calcio 278mg; Hierro 5mg; Vitamina A (ER) 57mcg; Vitamina C 83mg; Folato 72mcg



Departamento de Salud Pública de California, Programa de WIC de California  
*Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*