

a partir de abril de 2026

¡Nuevos alimentos de WIC!

Más opciones para usted
y su familia



Pescado enlatado | Ahora disponibles para padres y niños

- Salmón, sardinas y atún claro, en varios tamaños



Granos integrales | Más opciones

- "Bagels" de trigo integral, panecillos ingleses de trigo integral y pan pita de trigo integral
- Harina de masa de maíz y harina de maíz de grano integral
- Nuevas opciones de cereales de grano integral para el desayuno y nuevas opciones con menos azúcar



Yogur Más sabores



Consulte la Guía de compras de WIC o su app de WIC para más información sobre los alimentos aprobados



¡Intercambie algunos alimentos de WIC! →

¡Haga un intercambio de alimentos!

Puede intercambiar algunos alimentos de WIC por otras opciones que puedan funcionar mejor para usted y su familia. Pida hacer un intercambio en su paquete de alimentos para su próxima cita de WIC.

Intercambie algo de leche por tofu, leche a base de plantas o un yogur extra.

Las alternativas de leche a base de plantas ahora incluyen tipos adicionales además de la leche de soya.



Intercambie huevos por tofu, crema de cacahuate o frijoles secos o enlatados. Los frijoles enlatados ahora incluyen frijoles refritos sin grasa.



Intercambie la mitad o todas las frutas y verduras para bebé por frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas.



California Department of Public Health, California WIC program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov
(Spanish) Rev 04/26