

# Comprender su saldo para alimentos de WIC-onzas de alimentos

Compra justo lo que necesita en cada viaje de compras. Utilice este gráfico útil para asegurarse de usar la mayoría de los beneficios antes de su fecha de finalización.



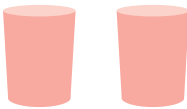
## Yogur

32 oz



32 oz

64 oz



32 oz 32 oz

96 oz



32 oz 32 oz 32 oz



## Granos integrales

16 oz



16 oz

32 oz



16 oz 16 oz

48 oz



16 oz 16 oz 16 oz



## Queso o tofu

16 oz



16 oz

32 oz



16 oz 16 oz

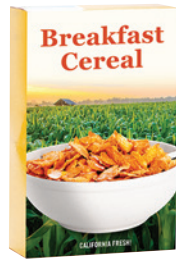
48 oz



16 oz 16 oz 16 oz



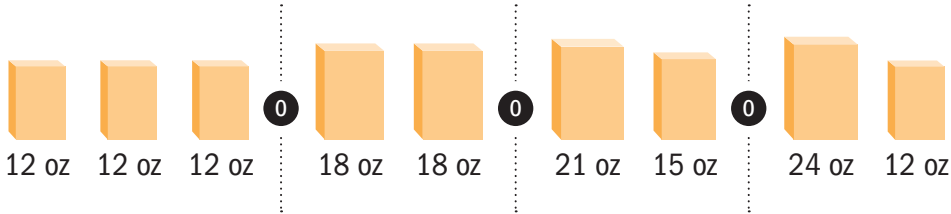
**La tarjeta de WIC de California:**  
 Para más información, visite [wicworks.ca.gov](http://wicworks.ca.gov) o contáctenos en [WIC@cdph.ca.gov](mailto:WIC@cdph.ca.gov)



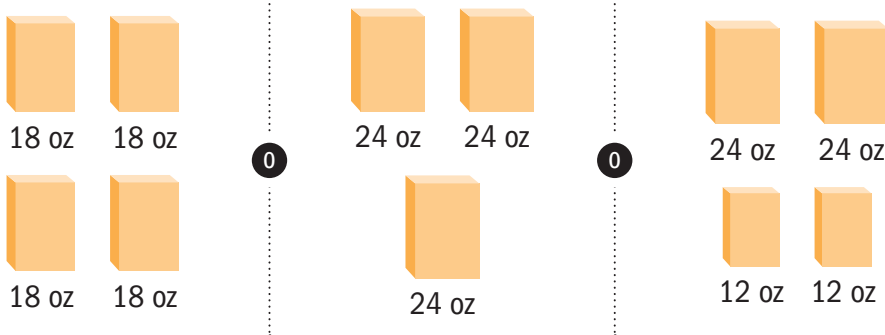
## Cereal para el desayuno

(Vea la nota a continuación)

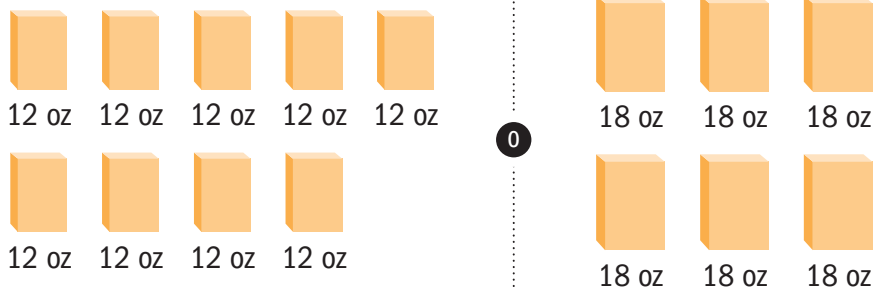
36 oz



72 oz

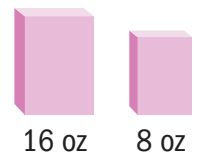


108 oz

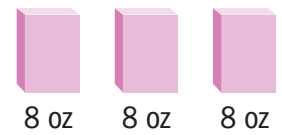


## Cereal para bebés

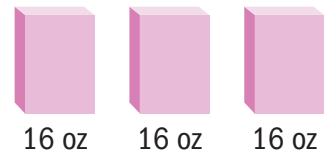
24 oz



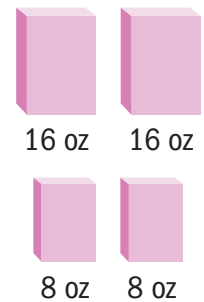
0



48 oz



0



**Nota:** Utilice las combinaciones de tamaños de paquetes mostradas anteriormente para obtener la mayor cantidad de beneficios. Elegir otras combinaciones puede significar que tenga onzas que sobren que no pueda usar.



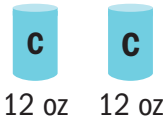
## Jugo

Su saldo de alimentos de WIC muestra la cantidad total de jugo que puede comprar. Para botellas listas para beber (LBP), la cantidad es la misma que el tamaño del recipiente. Para el concentrado (C), la cantidad es el número de onzas hechas después de mezclarlo con agua.

$$\begin{array}{c} \text{C} \\ 16 \text{ oz} \end{array} + \begin{array}{c} \text{3 latas de agua} \\ 3 \times 16 \text{ oz} \end{array} = 64 \text{ oz}$$

$$\begin{array}{c} \text{C} \\ 12 \text{ oz} \end{array} + \begin{array}{c} \text{3 latas de agua} \\ 3 \times 12 \text{ oz} \end{array} = 48 \text{ oz}$$

96 oz



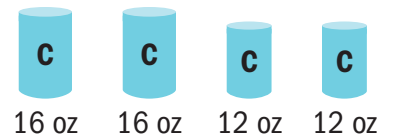
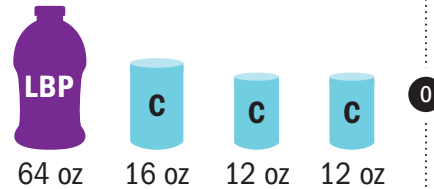
128 oz



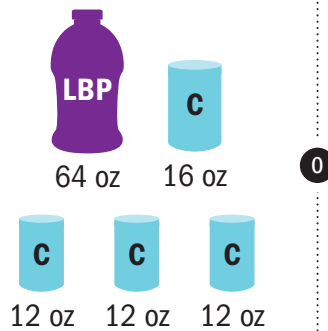
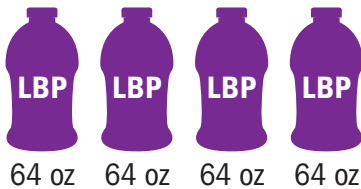
144 oz



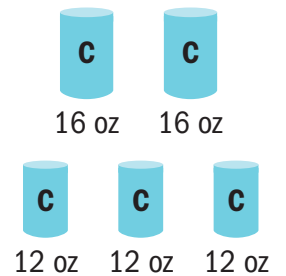
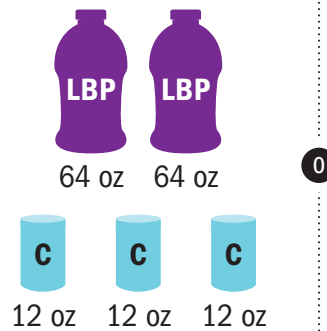
224 oz



256 oz



272 oz



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 | (SP) 11/19

