

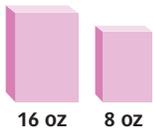
# Comprender su saldo para alimentos de WIC- onzas de alimentos

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.

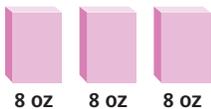


## Cereal para bebés

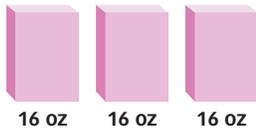
24 oz



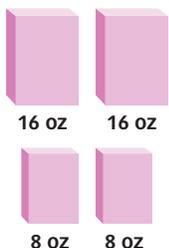
0



48 oz



0



## Yogur

32 oz



64 oz



96 oz



## Granos integrales

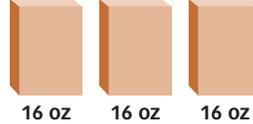
16 oz



32 oz



48 oz



## Queso o tofu

16 oz



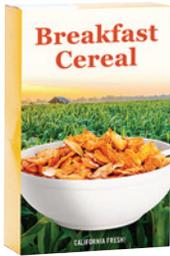
32 oz



48 oz



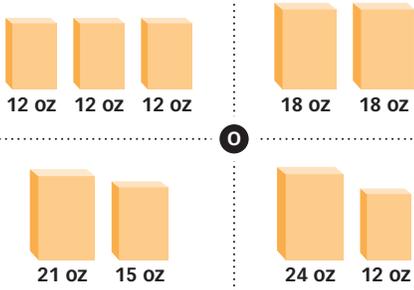
**La tarjeta de WIC de California:**  
Para más información, visite [wicworks.ca.gov](http://wicworks.ca.gov) o contáctenos en [WIC@cdph.ca.gov](mailto:WIC@cdph.ca.gov)



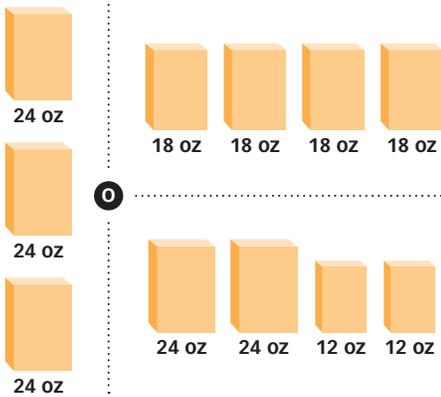
## Cereal para el desayuno

(Vea la nota a continuación)

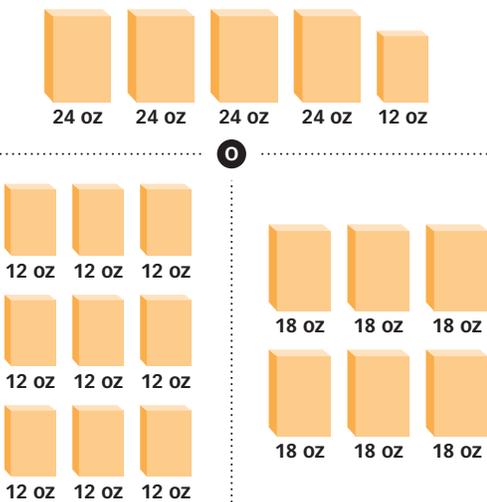
36 oz



72 oz



108 oz



**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.

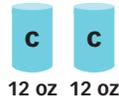


## Jugo

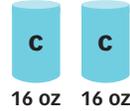
Su saldo de alimentos de WIC muestra la cantidad total de jugo que puede comprar. Para botellas listas para beber (LPB), la cantidad es la misma que el tamaño del recipiente. Para el concentrado (C), la cantidad es el número de onzas hechas después de mezclarlo con agua.



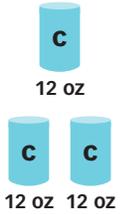
96 oz



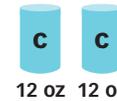
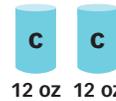
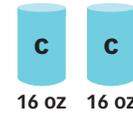
128 oz



144 oz



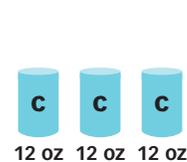
224 oz



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

#920194 (SP) 11/19

