

# Guía bilingüe para la lista de compras de WIC

Usa esta guía cuando vayas a hacer tus compras.

## Leche y yogur

SKIM 1/2% OR 1% MILK/BUTTERMLK	gal	Leche descremada 1/2% o 1%/ Suero de mantequilla	galón
LOW/NONFAT YOGURT OR MILK SKIM 1%	qt	Yogur descremado o bajo en grasa, leche descremada o al 1%	¼ de galón
WHOLE MILK ONLY	gal	Leche entera	galón
WHOLE FAT YOGURT OR MILK	qt	Yogur de leche entera o leche entera	¼ de galón

## Otros tipos de leche y tofu

EVAP MILK LOWFAT/FATFREE 12 OZ	can	Leche evaporada descremada o 1% 12 oz	lata
EVAP WHOLE MILK 12 OZ	can	Leche evaporada leche entera 12 oz	lata
LACTOSE FREE SKIM OR 1% MILK	gal	Leche sin lactosa descremada o 1%	galón
LACTOSE FREE WHOLE MILK	gal	Leche entera sin lactosa	galón
NONFAT DRY MILK	ounce	Leche descremada en polvo	onza
SOY MILK	gal	Leche de soya	galón
TOFU 1 LB PKG	lb	Tofu 1 lb	libra

## Queso y huevos

CHEESE	lb	Queso	libra
CHEESE 8 OZ	pkg	Queso 8 oz	paquete
EGGS SM/MED/LG/XLG/JUMBO	dozen	Huevos cualquier tamaño	docena

## Cereal y granos entero

CEREAL	ounce	Cereal	onza
BREAD / TORTILLA 20-24OZ	pkg	Pan/tortilla 20 a 24 oz	paquete
BREAD/TORTILLAS/RICE/OAT/PASTA	lb	Pan/tortilla/arroz/avena/pasta	libra

## Legumbres y crema de cacahuete

DRY OR CAN BEANS/PEANUT BUTTER	item	Legumbres secas/frijoles enlatados/Crema de cacahuete	producto
--------------------------------	------	---	----------

## Jugo, frutas y verduras

JUICE 48 OZ &/OR 12 OZ FRZ	container	Jugo 48 oz o congelado 12 oz	envase
JUICE 64 OZ &/OR 16 OZ FRZ	container	Jugo 64 oz o congelado 16 oz	envase
FRUITS &/OR VEGETABLES	value	Frutas y verduras	valor

## Alimentos para bebé

BABY FOOD FRUIT OR VEG 4 OZ	container	Frutas y verduras para bebés 4 oz	envase
BABY FOOD MEAT 2.5 OZ	container	Carnes para bebés 2.5 oz	envase
INFANT CEREAL NO FRUIT	ounce	Cereal para bebés sin fruta	onza

## Pescado (para mujeres que amamantan exclusivamente)

TUNA/SALMON/SARDINE/MKRL	ounce	Atún, salmón, sardinas o caballa	onza
--------------------------	-------	----------------------------------	------



Visita nuestro sitio web en [TexasWIC.org](https://www.texaswic.org).  
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
© 2022 Todos los derechos reservados.