



CONSEJOS PARA COMPRAR CEREAL DE WIC PARA EL DESAYUNO

Ahora puede comprar más TAMAÑOS y VARIEDADES de cereales para el desayuno

CONSEJO 1

 **CONSULTE LA CANTIDAD DE CEREAL antes de comprar**

Use el botón **Mis beneficios** en la aplicación WICShopper para consultar sus beneficios.

Nota: los niños y adultos reciben 36 oz de cereal por mes cada uno.

CONSEJO 2



CONSULTE LAS OPCIONES DE CEREALES

Ya están disponibles más variedades y tamaños de sus cereales favoritos.



- Consulte la parte posterior de esta guía para encontrar:
 - Cereales aprobados.
 - Tiendas que vendan estos cereales.
- Use el botón Escanear Código de Barras en la aplicación WICShopper para verificar si un cereal está aprobado.

Nota: escanee el código de barras de la caja de cereal, no la etiqueta de la estantería.

CONSEJO 3

 **CÓMO APROVECHAR al máximo sus beneficios**

Elija cajas de 12 oz o 18 oz para:

- ★ Contar con más opciones de cereales.
- ★ Obtener todos los beneficios con más facilidad.

Para aprovechar al máximo el beneficio, seleccione tamaños de hasta 36 oz.

- Utilice la tabla a continuación para calcular un total de 36 oz de cereal.

| | | |
|------------------|----------------|-----------|
| 9 + 9 + 9 + 9 | ★ 12 + 12 + 12 | 16 + 20 |
| 9 + 9 + 18 | 12 + 24 | ★ 18 + 18 |
| 10.6 + 13.4 + 12 | 13 + 23 | 36 |

- También puede usar la **Calculadora de cereales** en la aplicación WICShopper para llevar un registro de las onzas.

Nota: no es necesario comprar cereales que sumen exactamente 36 oz, aunque perderá las onzas sin utilizar.

EJEMPLO A

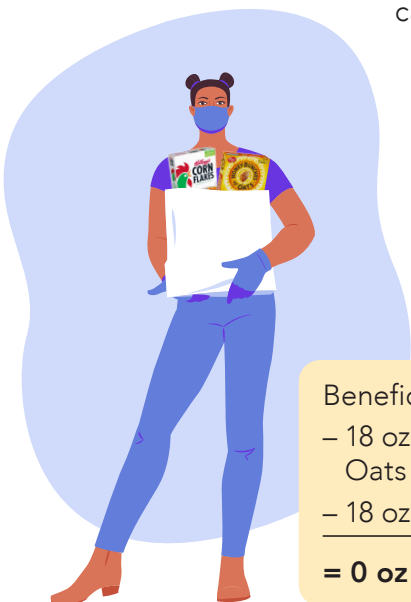
MEENA ENCUENTRA CEREALES QUE APROVECHAN TODOS SUS BENEFICIOS.

CONSEJO 1 Meena tiene **36 oz** de cereal para usar.

CONSEJO 2 Esta guía muestra que su cereal favorito, Honey Bunches of Oats, está disponible en seis tamaños (12, 15, 18, 23, 28, 32 oz).

CONSEJO 3 Meena elige la caja de **18 oz**, por lo que le quedan **18 oz** para elegir una segunda caja. Compra una caja de 18 oz de Corn Flakes.

Meena está contenta porque aprovechó todos los beneficios.



Beneficio de 36 oz de cereal
 – 18 oz de Honey Bunches of Oats
 – 18 oz de Corn Flakes
 = 0 oz sin utilizar

EJEMPLO B

MARTA ELIGE LOS CEREALES QUE MÁS LE GUSTAN Y ESTÁ CONFORME CON LOS BENEFICIOS NO UTILIZADOS.

CONSEJO 1 Marta tiene **36 oz** de cereal para usar.

CONSEJO 2 Le gustan los Kellogg's Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry y ve que en esta guía están disponibles en cuatro tamaños (13.3, 14.3, 20 y 22 oz). La tienda solo tiene la caja de **13.3 oz**, por lo que le quedan **22.7 oz** por usar ($36 - 13.3 = 22.7$).

CONSEJO 3 Marta ve que no hay cereales de 22.7 oz en esta guía, pero ve muchas otras opciones de tamaños, como una caja de **22.2 oz** de Rice Chex, que también le gustan. Marta está contenta de poder elegir entre una variedad de cereales, incluso si no suman exactamente 36 oz.

Marta compra estas dos cajas de cereales y sabe que no aprovechará algunos beneficios.



Beneficio de 36 oz de cereal
 – 13.3 oz de Mini Wheats
 – 22.2 oz de Rice Chex
 = 0.5 oz sin utilizar

CEREALES FRÍOS

MARCA DE CEREAL

APROBADA POR

WIC

TIPO

TAMAÑO DE PAQUETE

APROBADO (OZ)

MARCA NACIONAL

(se venden en cualquier tienda)

MARCA DE TIENDA

(se venden en tiendas específicas únicamente. Si no se menciona una tienda en particular, lo encontrará en distintas tiendas).

| MARCA DE CEREAL | TIPO | TAMAÑO DE PAQUETE APROBADO (OZ) | MARCA NACIONAL | MARCA DE TIENDA |
|-----------------------|--|------------------------------------|---------------------------------|--|
| APROBADA POR WIC | | | (se venden en cualquier tienda) | (se venden en tiendas específicas únicamente. Si no se menciona una tienda en particular, lo encontrará en distintas tiendas). |
| Best Yet | Bran Flakes | 17.3 | X | ✓ |
| | Frosted Bite Size Shredded Wheat | 18 | X | ✓ |
| | Toasted Oats | 12 | X | ✓ |
| Food Club | Bran Flakes | 17.3 | X | ✓ |
| | Corn Flakes | 18, 24 | X | ✓ |
| | Corn Squares | 12 | X | ✓ |
| | Crisp Rice | 12 | X | ✓ |
| | Frosted Shredded Wheat | 18 | X | ✓ |
| | Frosted Shredded Wheat Bite Size | 32 | X | ✓ |
| | Frosted Shredded Wheat Bite Size Strawberry | 16.3 | X | ✓ |
| | Honey and Oats with Almonds | 14.5 | X | ✓ |
| | Honey and Oats with Honey and Oat Clusters | 14.5 | X | ✓ |
| | Rice Squares | 12 | X | ✓ |
| | Toasted Oats | 12 | X | ✓ |
| Freedom's Choice | Bran Flakes | 17.3 | X | ✓ Tiendas de comisariato |
| | Frosted Shredded Wheat | 18 | X | ✓ Tiendas de comisariato |
| | Toasted Oats | 12 | X | ✓ Tiendas de comisariato |
| General Mills | Cheerios Multigrain | 9, 12, 18, 20.6 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Cheerios Oat Crunch Berry | 18, 24 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Cheerios Original | 7.4, 8.9, 12, 18, 20, 21.7, 24, 28 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry | 10.6, 18 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana | 10.6, 18 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Chex Blueberry | 12 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Chex Cinnamon | 12, 19.2 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Chex Corn | 12, 18, 23.2 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Chex Rice | 12, 18, 22.2 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Chex Wheat | 14, 19 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Fiber One Honey Clusters | 17.5 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Kix Berry Berry | 18 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Kix Honey | 18 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Kix Original | 12, 18 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Total Whole Grain | 16 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Wheaties | 15.6 | ✓ Cualquier tienda | X |
| Grain Berry | Grain Berry Apple Cinnamon | 12 | X | ✓ Safeway |
| | Grain Berry Honey Nut | 12 | X | ✓ Natural Grocers ✓ Sprouts |
| Great Value | Bran Flakes | 15.6 | X | ✓ Walmart |
| | Corn Squares | 12 | X | ✓ Walmart |
| | Rice Crisps | 12 | X | ✓ Walmart |
| | Rice Squares | 12 | X | ✓ Walmart |
| Kroger | Bran Flakes | 18 | X | ✓ Fred Meyer ✓ QFC |
| | Corn Flakes | 18 | X | ✓ Fred Meyer ✓ QFC |
| | Crispy Rice | 12 | X | ✓ Fred Meyer ✓ QFC |
| | Honey Crisp Medley w/ Almonds | 14.5 | X | ✓ Fred Meyer ✓ QFC |
| | Oat Squares | 14.5 | X | ✓ Fred Meyer ✓ QFC |
| | Rice Bitz | 12 | X | ✓ Fred Meyer ✓ QFC |
| | Toasted Oats | 12 | X | ✓ Fred Meyer ✓ QFC |
| Kellogg's | Complete Bran | 11.6 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Corn Flakes | 9.6, 12, 18, 24, 25.2, 36 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Crispix | 9.6, 12, 18 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Frosted Mini Wheats Bite Size Blueberry | 14.3, 20, 22 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Frosted Mini Wheats Bite Size Pumpkin Spice | 20 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Frosted Mini Wheats Bite Size Strawberry | 13.3, 14.3, 20, 22 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Frosted Mini Wheats Blueberry Muffin | 13.3 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll | 13.3 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Frosted Mini Wheats Golden Honey | 13.3, 20 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Frosted Mini Wheats Little Bites | 14.8, 15.9, 20.2, 23 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Frosted Mini Wheats Original | 14.5, 16, 18, 20, 24, 29.5, 32, 34 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice (de temporada) | 13.3, 20 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Kashi Organic Blueberry Clusters | 13.4, 18.3 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Kashi Organic Hearts & O's Honey Toasted | 10.6 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Kashi Organic Hearts & O's Warm Cinnamon | 10.6 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Rice Krispies | 9, 12, 18, 24, 25.2 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Special K Original | 9.6, 12, 18 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Special K Protein Original Multi-Grain Touch of Cinnamon | 12.9, 13.3, 17.5, 19 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Malt-O-Meal | Crispy Rice | 36 | ✓ Cualquier tienda |
| Frosted Mini Spooners | | 18, 27, 36 | ✓ Cualquier tienda | X |
| Frosted Mini Spooners | | 36 | ✓ Cualquier tienda | X |
| Post | Grape Nuts Flakes | 18 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Grape Nuts Original | 20.5, 29 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Great Grains Banana Nut Crunch | 15.5, 18 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Great Grains Crunchy Pecan | 16, 19 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Honey Bunches of Oats Honey Roasted | 12, 15, 18, 23, 28, 32 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Honey Bunches of Oats Maple & Pecans | 12 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Honey Bunches of Oats with Almonds | 12, 15, 18, 23, 28 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Honey Bunches of Oats with Cinnamon | 12 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Honey Bunches of Oats with Vanilla | 12, 18 | ✓ Cualquier tienda | X |
| Quaker | Life Original | 13, 22.3, 24.8 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Life Vanilla | 13 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Oatmeal Squares Brown Sugar | 21 | ✓ Cualquier tienda | X |
| Signature Select | Bran Flakes | 17.3 | X | ✓ Safeway/Albertsons |
| | Corn Flakes | 18 | X | ✓ Safeway/Albertsons |
| | Crispy Rice | 12 | X | ✓ Safeway/Albertsons |
| | Oats and Almonds | 14.5 | X | ✓ Safeway/Albertsons |
| | Oats and More with Honey | 14.5 | X | ✓ Safeway/Albertsons |
| | Rice Pockets | 12 | X | ✓ Safeway/Albertsons |
| | Toasted Oats | 12 | X | ✓ Safeway/Albertsons |
| That's Smart | Bran Flakes | 17.3 | X | ✓ |
| WinCo Foods | Corn Flakes | 18 | X | ✓ WinCo |

CEREALES CALIENTES

| MARCA DE CEREAL APROBADA POR WIC | | TIPO | TAMAÑO DEL PAQUETE (OZ) | MARCA NACIONAL (se venden en cualquier tienda) | MARCA DE TIENDA (se venden en tiendas específicas únicamente. Si no se menciona una tienda en particular, lo encontrará en distintas tiendas). |
|--|-------------------------------|------|----------------------------|---|---|
| Best Yet | Instant Oatmeal Regular | | 11.8 | X | ✓ |
| Cream of Rice | Instant | | 12 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | Original | | 14 | ✓ Cualquier tienda | X |
| Cream of Wheat | Instant | | 12 | ✓ Cualquier tienda | X |
| | 1 Minute | | 28. | ✓ Cualquier tienda | X |
| | 2 ½ Minute | | 12, 18, 28 | ✓ Cualquier tienda | X |
| Food Club | Instant Oatmeal Regular | | 11.8 | X | ✓ |
| Great Value | Instant Oatmeal Regular | | 11.8 | X | ✓ Walmart |
| Kroger | Original Oats Instant Oatmeal | | 12 | X | ✓ Fred Meyer ✓ QFC |
| Malt-O-Meal | Original Hot Wheat Cereal | | 36 | ✓ Cualquier tienda | X |
| Quaker | Instant Oatmeal Original | | 9.8 | ✓ Cualquier tienda | X |
| Signature Select | Instant Oatmeal Regular | | 9.8 | X | ✓ Safeway/Albertsons |