



STATE OF WASHINGTON

DEPARTMENT OF HEALTH
Prevention and Community Health
Office of Nutrition Services
Washington WIC
Post Office Box 47886
Olympia, Washington 98504-7886
711 Washington Relay Service

Estimadas familias de WIC,

Hemos actualizado la Guía de Compras WIC. Pueden encontrar una copia:

- En el sitio web <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WICenEspanol/ComprandoconWIC>
- En su clínica WIC;
- En el App WICShopper bajo “Alimentos Permitidos de WIC”

Las actualizaciones de la guía incluyen:

- Nuevos consejos de compras;
- Nuevos alimentos añadidos desde la última actualización;
- Eliminación de alimentos que ya no están disponibles;
- Se han añadido tamaños diferentes de frutas para bebés, verduras, queso y pescado;
- El USDA ha cambiado los tamaños de paquete permitidos para los cereales de desayuno y las opciones de grano integral.

El programa WIC quiere ayudarle a obtener la mayor cantidad de alimentos con sus beneficios. Por esta razón, verá cambios en algunos de los tamaños de los paquetes de los cereales de desayuno y granos integrales permitidos. Esto puede cambiar lo que normalmente compra en la tienda. Por esta razón, le pedimos que:

1. Vea atentamente los tamaños de envases permitidos:

- Cereales de desayuno:
 - Consulte las páginas 11 y 12 de la Guía de Compras WIC;
 - Utilice “Consejos para Comprar cereales de desayuno WIC”
- Granos Integrales:
 - Consulte la página 32 de la Guía de Compras WIC.

2. Planifique el cambio de tamaño de los paquetes de cereales y granos integrales.

Aquí hay un par de cosas que hay que tener en cuenta al comprar cereales de desayuno y granos integrales:

- Permita a las familias que se adapten a este cambio hasta **finales de abril**. Por esta razón, algunos tamaños de paquetes que no aparecen en la lista como “debe ser” en la Guía nueva se escaneará como “permitido” en el App y en la caja registradora.
- El **1 de mayo del 2022**, solo podrá obtener los tamaños de paquetes que aparecen bajo “debe ser” en la Guía de Compras WIC actualizada.

3. Háganos saber si tiene preguntas:

- Pregunte al personal de WIC en su próxima cita;
- Envíe un correo electrónico a wawicfoods@doh.wa.gov

Estamos entusiasmados con la actualización de la guía y esperamos que le resulte útil. También le agradecemos de antemano su paciencia mientras realizamos juntos este cambio en torno a los tamaños de los paquetes de los cereales para el desayuno y los granos integrales.

Sinceramente,

Programa WIC del Estado de Washington

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

El Programa de Nutrición WIC del Estado de Washington no discrimina.

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-841-1410.

Clientes sordos o con problemas de audición, favor de llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o

enviar un correo electrónico a WIC@doh.wa.gov

DOH 961-1254 December 2021 Spanish