

Sustituciones del programa WIC (niños y adultos)

JUGO

1. ¿Qué prefiere?

- Una botella de jugo de 64 oz **O BIEN**
- Un beneficio en efectivo por un valor de \$3



Botella de jugo de 64 oz



Beneficio en efectivo por un valor de \$3

LECHE

2. ¿Desea sustituir la leche por...? (Elija una opción):

- Queso (1 lb **O BIEN** hasta 2 lb si está en período de lactancia materna exclusiva)
 - 1 lb de queso = 3 qt de leche
- Yogur (hasta 2 qt)
 - 1 qt de yogur = 1 qt de leche
- Tofu (hasta el máximo)
 - 1 lb de tofu = 1 qt de leche
- *Leche de soja (hasta el máximo)
 - 1 qt de leche de soja = 1 qt de leche



Queso



Yogur



Tofu



Leche de soja

HUEVOS

3. ¿Desea sustituir una docena de huevos por...? (Elija una opción)**:

- Mantequilla de maní (1 frasco)
- Frijoles enlatados (cuatro latas de 15 oz a 16 oz)
- Tofu (1 lb)
- Frijoles, lentejas o guisantes secos (1 lb)



Mantequilla de maní



Tofu



Frijoles secos



Frijoles enlatados

* La leche de soja debe seleccionarse para niños de entre 12 y 23 meses, pero se incluye como opción en todos los paquetes de alimento.

** Las participantes en período de lactancia materna exclusiva pueden reemplazar 1 o 2 docenas de huevos; cada una de las docenas por una de las opciones indicadas.



DOH 961-1321 CS June 2025 Spanish

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. El programa WIC de Washington no discrimina. Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-841-1410. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a WIC@doh.wa.gov.