



CONSEJOS PARA SUS BENEFICIOS DE PRODUCTOS INTEGRALES

- Ahora puede elegir productos integrales en más tamaños de paquetes.
- Para utilizar todos los beneficios de productos integrales puede necesitar más planificación.
- Use esta guía para planificar qué productos integrales comprar y así facilitar su compra.

CONSEJO 1

ELIJA 2 O 3 productos integrales aprobados de WIC que más disfrute.

- Use la Guía de compras del WIC para conocer las opciones de productos integrales.
- En el reverso de este folleto encontrará una lista de opciones de productos integrales y tamaños de paquetes habituales.
- Use el botón Escanear código de barras en la aplicación WICShopper para verificar si un producto integral está aprobado.

CONSEJO 2



VERIFIQUE el tamaño del paquete de su producto integral seleccionado.

- Cada participante del WIC recibe 16 o 32 oz de productos integrales al mes.
- Elija tamaños de paquetes que sumen 16 o 32 oz para aprovechar al máximo sus beneficios.

CONSEJO 3



¡APROVECHE AL MÁXIMO sus beneficios!

- ★ Mezcle y combine sus productos integrales.
- ★ Elija tamaños que sumen la cantidad total de su beneficio.

Para aprovechar al máximo su beneficio de 16 oz de producto integral:

- Compre un producto integral de 16 oz (por ejemplo, una caja de pasta de 16 oz o una bolsa de tortillas).

Nota: La compra de productos integrales de 12 o 14 oz (por ejemplo, una bolsa de 14 oz de arroz integral o una bolsa de 12 oz de bollos para hamburguesa) le dejará con beneficios de productos integrales sin utilizar.

Estos son algunos ejemplos sobre cómo aprovechar al máximo su beneficio de 32 oz de producto integral:

- Compre un producto integral de 32 oz (por ejemplo, una caja de arroz integral de 32 oz).
- Compre dos productos integrales de 16 oz (por ejemplo, una caja de pasta de 16 oz y una pieza de pan de 16 oz).

EJEMPLO A

MEENA TIENE 16 OZ DE PRODUCTOS INTEGRALES. MEENA ENCUENTRA OPCIONES DE PRODUCTOS INTEGRALES QUE CUMPLEN CON EL TOTAL DE 16 OZ DE SUS BENEFICIOS.

CONSEJO 1 A Meena le gusta cocinar con arroz integral, bollos integrales para hamburguesa y tortillas de maíz.

CONSEJO 2 En la aplicación WICShopper ve que puede comprar una bolsa de 14 oz de arroz integral, una bolsa de 12 oz de bollos para hamburguesa o una bolsa de 16 oz de tortillas de maíz.



CONSEJO 3 Esta vez, Meena elige comprar la bolsa de 16 oz de tortillas de maíz.

Meena está contenta porque utilizará todos sus beneficios.

Beneficio de 16 oz de producto integral
– 16 oz de tortillas de maíz
= 0 oz sin utilizar

EJEMPLO B

MARTA TIENE 32 OZ DE PRODUCTOS INTEGRALES. MARTA ENCUENTRA UN PRODUCTO INTEGRAL QUE MÁS LE GUSTA Y ESTÁ CONFORME CON LOS BENEFICIOS NO UTILIZADOS.

CONSEJO 1 A Marta le gusta comer pan de trigo integral.

CONSEJO 2 Ve que su pan de trigo integral favorito viene en paquetes de 24 oz. Esto quiere decir que si compra el pan, puede tener 8 oz de beneficio de productos integrales sin utilizar.



CONSEJO 3 Esta vez, Marta elige comprar el pan de trigo integral.

Marta sabe que no podrá utilizar algunos de sus beneficios, pero se alegra de poder comprar su pan favorito.

Beneficio de 32 oz de producto integral
– 24 oz de pan de trigo integral
= 8 oz sin utilizar

Tamaños habituales de paquetes de productos integrales

TIPO DE GRANO	TAMAÑOS MÁS HABITUALES DE PAQUETES:	TAMAÑOS MENOS HABITUALES DE PAQUETES:
Pan	24 oz	16 oz, 18 oz, 20 oz, 21 oz, 22 oz, 26 oz, 27 oz
Bollo para hamburguesa	12 oz, 14 oz	16 oz, 18.5 oz, 21 oz
Bollo para hot dog	16 oz	24 oz
Avena	16 oz, 24 oz, 42 oz	18 oz, 25 oz, 28 oz
Arroz integral	14 oz, 16 oz, 32 oz	42 oz
Tortillas	16 oz	9 oz, 10.84 oz, 12.6 oz, 25 oz, 37.5 oz
Pasta	16 oz	