



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 24 o 48 oz de productos integrales al mes.
- Elija tamaños de paquetes que sumen 24 o 48 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 24 oz de producto integral:	Estos son algunos ejemplos sobre cómo aprovechar al máximo su beneficio de 48 oz de producto integral:
Compre un producto integral de 24 oz (por ejemplo, un pan integral de 24 oz).	Obtenga el doble de las combinaciones anteriores
Compre dos productos integrales de 12 oz (por ejemplo, dos bolsas de bollos de hamburguesa integrales de 12 oz).	Compre un producto integral de 32 oz y un producto integral de 16 oz (por ejemplo, una bolsa de arroz de 32 oz Y una bolsa de tortillas de 16 oz).
Nota: La compra de paquetes integrales de 16 o 22 oz (por ejemplo, una caja de pasta de 16 oz o un pan integral de 20 oz) le podría dejar sin beneficios de productos integrales para utilizar.	Compre tres productos integrales de 16 oz (por ejemplo, una caja de pasta de 16 oz, un pan integral de 16, y una bolsa de tortillas de 16 oz).

EJEMPLO A

MEENA TIENE 24 OZ DE PRODUCTOS INTEGRALES. MEENA ENCUENTRA OPCIONES DE PRODUCTOS INTEGRALES QUE CUMPLEN CON EL TOTAL DE 24 OZ DE SUS BENEFICIOS.

CONSEJO 1 A Meena le gusta comer tortillas de maíz y pan integral.

CONSEJO 2 En la aplicación WICShopper ve que puede comprar un paquete de arroz integral de 14 oz, una bolsa de tortillas de maíz de 16 oz, o un pan integral de 24 oz.

CONSEJO 3 Esta vez, Meena elige comprar un pan integral de 24 oz.

Meena está contenta porque utilizará todos sus beneficios.



Beneficio de 24 oz de producto integral
– 24 oz de pan integral
= 0 oz sin utilizar

EJEMPLO B

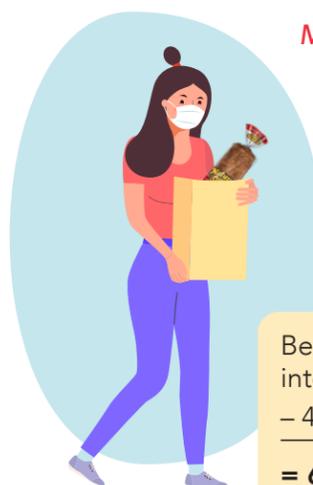
MARTA TIENE 48 OZ DE PRODUCTOS INTEGRALES. MARTA ENCUENTRA UN PRODUCTO INTEGRAL QUE MÁS LE GUSTA Y ESTÁ CONFORME CON LOS BENEFICIOS NO UTILIZADOS.

CONSEJO 1 A Marta le gusta comer avena.

CONSEJO 2 Ve que su avena favorita viene en paquetes de 42 oz. Esto quiere decir que si compra la avena, tendrá 6 oz de beneficio de productos integrales sin utilizar.

CONSEJO 3 Esta vez, Marta elige comprar avena.

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



Beneficio de 48 oz de producto integral
– 42 oz de avena
= 6 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	
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	