

O Programa de Nutrição para Mulheres, Bebês e Crianças (WIC) de Massachusetts está mudando a forma como alguns alimentos são fornecidos. Com base nas novas regras do pacote de alimentos, essas mudanças oferecerão mais opções, variedade e flexibilidade na hora de comprar. Para alguns alimentos do WIC, as famílias poderão escolher na loja, sem precisar decidir com antecedência com a equipe do WIC. Veja os detalhes abaixo!

Para mais dicas de compras e para ver todas as marcas autorizadas, consulte o Guia de Alimentos Aprovados do WIC ou o app WIC Shopper.

LEGUMINOSAS

Unid. antiga: pacote/lata

Nova unid.: libra (LB)

DICA DE COMPRA

Se seus benefícios indicarem **1 LB de pasta de amendoim, feijão seco ou enlatado**, você pode comprar:



UM (1)
pote

UM (1)
pacote

QUATRO (4)
latas*

OU qualquer combinação até atingir o valor do benefício

*Para cada lata comprada, 0,25 LB será deduzida do seu saldo de benefícios.

PEIXE

Unid. antiga: lata

Nova unid.: onças (OZ)

DICA DE COMPRA

Se seus benefícios indicarem **30 OZ de peixe**, você pode comprar:



SEIS (6)
de 5 OZ

QUATRO (4) + **TRÊS (3)**
de 3,75 OZ de 5 OZ

OU qualquer combinação até atingir o valor do benefício para atum, salmão e sardinha

QUEIJO

Unid. antiga: pacote

Nova unid.: onças (OZ)

DICA DE COMPRA

Se seus benefícios indicarem **16 OZ de queijo**, você pode comprar:



DOIS (2)
de 8 OZ

UM (1)
de 12 OZ

UM (1)
de 16 OZ

OU qualquer combinação até atingir o valor do benefício

GRÃOS/PÃO INTEGRAIS

Unid. antiga: pacote

Nova unid.: onças (OZ)

DICA DE COMPRA

Se seus benefícios indicarem **32 OZ de pão de trigo integral/grãos integrais**, você pode comprar:



UM (1) + **UM (1)**
de 16 OZ de 16 OZ

UM (1) + **UM (1)**
de 20 OZ de 12 OZ

OU qualquer combinação até atingir o valor do benefício

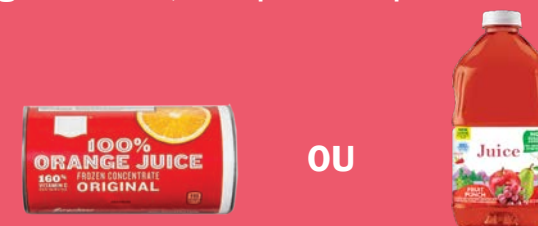
SUCO

Unid. antiga: lata/garrafa

Nova unid.: recipiente (CNT)

DICA DE COMPRA

Se seus benefícios indicarem **1 CNT (recipiente) de suco integral de fruta**, você pode comprar:



UMA (1)
lata congelada de
12 OZ

UMA (1)
garrafa de
64 OZ

OU qualquer combinação até atingir o valor do benefício

IOGURTE

Iogurte semidesnatado pode ser comprado para crianças menores de 2 anos a partir da vigência dessas mudanças.

DICA DE COMPRA

Se seus benefícios indicam 32 OZ de iogurte integral/semidesnatado, você pode comprar:



OU



UM (1)

iogurte integral de 32 OZ

UM (1)

iogurte semidesnatado de 32 OZ

OU qualquer combinação até atingir o valor do benefício

LEITE DE SOJA/ORIGEM VEGETAL

Unid. antiga: meio galão/quart Nova unid.: recipiente (CNT)

DICA DE COMPRA

Se seus benefícios indicam 2 CNT de leite de soja/origem vegetal, você pode comprar:



OU



DOIS (2)

meio galões 64 OZ

QUATRO (4)

quarts de 32 OZ

OU qualquer combinação até atingir o valor do benefício

FRUTAS E VEGETAIS PARA BEBÊS

Unid. antiga: pote

Nova unid.: onças (OZ)

DICA DE COMPRA

Se seus benefícios indicarem 128 OZ de frutas e legumes para bebês, você pode comprar:



OU



OU



TRINTA E DUAS (32)
de 4 OZ

TRINTA E DUAS (32)
embalagens duplas de 2 OZ

DEZESSEIS (16)
embalagens duplas de 4 OZ

OU qualquer combinação até atingir o valor do benefício

CARNES PARA BEBÊS

Unid. antiga: pote

Nova unid.: onças (OZ)

DICA DE COMPRA

Se seus benefícios indicarem 40 OZ de carnes para bebês, você pode comprar:



DEZESSEIS (16)
de 2,5 OZ

Se tiver dúvidas ou precisar de mais informações, entre em contato com o programa WIC local ou ligue para 1-800-WIC-1007.

f X Instagram YouTube @MassWIC

Esta instituição é um provedor de oportunidades iguais.



www.mass.gov/wic



NOVAS MUDANÇAS NOS BENEFÍCIOS WIC



Portuguese