

El Programa WIC de Massachusetts está implementando cambios en la entrega de algunos alimentos a los participantes. Con las nuevas reglas del paquete de alimentos, habrá mayor variedad, flexibilidad y opciones para las compras. Para ciertos alimentos del programa, las familias podrán decidir directamente en la tienda, sin hacerlo antes con el personal de WIC. Consulte los detalles a continuación.

Para más consejos de compra y para ver todas las marcas autorizadas, consulte la Guía de Alimentos Aprobados por WIC o la app WIC Shopper.

LEGUMBRES

Unidad anterior: paquete/lata Nueva unidad: libra (LB)

CONSEJO DE COMPRA

Si sus beneficios indican **1 LB** de mantequilla de maní o frijoles secos/enlatados, puede comprar:



UN (1)
frasco

UNA (1)
bolsa

CUATRO (4)
latas*

o cualquier combinación que sume a la cantidad de su beneficio

*Por cada lata de frijoles que compre, se deducirá 0.25 LB de su saldo de beneficios.

PESCADO

Unidad anterior: lata Nueva unidad: onzas (OZ)

CONSEJO DE COMPRA

Si sus beneficios indican **30 OZ** de pescado, puede comprar:



SEIS (6)
5 OZ

CUATRO (4) + **TRES (3)**
3.75 OZ + 5 OZ

o cualquier combinación que sume a la cantidad de su beneficio para atún, salmón y sardinas.

QUESO

Unidad anterior: paquete Nueva unidad: onzas (OZ)

CONSEJO DE COMPRA

Si sus beneficios indican **16 OZ** de queso, puede comprar:



DOS (2)
8 OZ

UNO (1)
12 OZ

UNO (1)
16 OZ

o cualquier combinación que sume a la cantidad de su beneficio

PAN Y GRANOS INTEGRALES

Unidad anterior: paquete Nueva unidad: onzas (OZ)

CONSEJO DE COMPRA

Si sus beneficios indican **32 OZ** de pan integral o granos integrales, puede comprar:



UNO (1)
16 OZ

+ **UNO (1)**
16 OZ

UNO (1)
20 OZ

+ **UNO (1)**
12 OZ

o cualquier combinación que sume a la cantidad de su beneficio

JUGO

Unidad anterior: lata/botella Nueva unidad: envase (CNT)

CONSEJO DE COMPRA

Si sus beneficios indican **1 CNT** de jugo 100 % de fruta, puede comprar:



UNA (1)
Lata congelada
12 OZ

UNA (1)
Botella
64 OZ

o cualquier combinación que sume a la cantidad de su beneficio

YOGUR

A partir de la fecha de vigencia, se puede comprar yogur bajo en grasa para menores de 2 años.

CONSEJO DE COMPRA

Si sus beneficios indican 32 OZ de yogur entero o bajo en grasa, puede comprar:



0

UNO (1)
entero
32 OZ



UNO (1)
bajo en grasa
32 OZ

0 cualquier combinación que sume a la cantidad de su beneficio

FRUTAS Y VEGETALES PARA BEBÉS

Unidad anterior: frasco

Nueva unidad: onzas (OZ)

CONSEJO DE COMPRA

Si sus beneficios indican 128 OZ de frutas y vegetales para bebés, puede comprar:



0

TREINTA Y DOS (32)
frascos de 4 OZ



0

TREINTA Y DOS (32)
envases dobles
de 2 OZ



Dieciséis (16)
envases dobles
de 4 OZ

0 cualquier combinación que sume a la cantidad de su beneficio



www.mass.gov/wic



NUEVOS CAMBIOS EN LOS BENEFICIOS DE WIC

LECHE DE SOYA O VEGETAL

Unidad anterior:
1/2 galón (1 cuarto)

Nueva unidad:
envase (CNT)

CONSEJO DE COMPRA

Si sus beneficios indican 2 envase (CNT) de leche de soya o vegetal, puede comprar:



0

DOS (2) envases
de 1/2 galón
64 OZ



CUATRO (4) envases
de 1 cuarto de galón
32 OZ

0 cualquier combinación que sume a la cantidad de su beneficio

CARNES PARA BEBÉS

Unidad anterior: frasco

Nueva unidad: onzas (OZ)

CONSEJO DE COMPRA

Si sus beneficios indican 40 OZ de carnes para bebés, puede comprar:



Dieciséis (16)
2.5 OZ

Si tiene preguntas o necesita más información, comuníquese con su oficina local de WIC para recibir ayuda, o llame al 1-800-WIC-1007.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Spanish

