

# Guía para escoger pescado, alimentos para bebés

El cereal, los alimentos para bebés y el pescado se proveen en onzas totales. Consulte su lista de alimentos de programas AZ WIC para ver los detalles referentes a qué artículos puede comprar. Esta guía le ayudará a maximizar sus beneficios y obtener los alimentos que necesita.

**Recuerde:** WIC no cubre cajas, bolsas, latas o jarras parciales. Si le quedan 9 onzas de cereal en la cuenta, no puede pagar por parte de una caja de 14 o 11.8 onzas o comprar una caja de 9 onzas con sus beneficios de WIC.

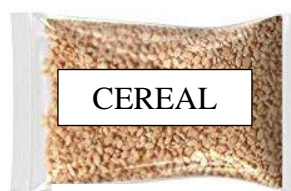
## Cereal

Los cereales aprobados por WIC deben ser:

- de caja de 11.8 onzas o mayor para el cereal caliente
- de caja o bolsa de 14 onzas o mayor para el cereal frío

El cereal, como todos los beneficios, se combina para la familia. Por ejemplo, si hay 3 clientes de WIC en la familia y cada uno recibe 36 onzas de cereal al mes, se cargará un total de 108 onzas de cereal en su cuenta.

1. La manera más fácil de maximizar sus beneficios de cereal es comprar una bolsa de 36 onzas o dos cajas de 18 onzas de cereal frío por cada cliente.



36 onzas

o



18 onzas



18 onzas

2. Hay también muchos deliciosos cereales que vienen en otros tamaños. **Puede también combinar cualquier cereal aprobado por WIC, caliente o frío.**

# Pescado

Tu puedes elegir **cualquier combinación** de pescados autorizados, hasta un máximo de 30 onzas totales al mes.

El pescado aprobado por WIC puede ser:

- **Sardinias en latas de 3.75 onzas**
- **Atún y salmón de cualquier tamaño:** Los tamaños corrientes son latas de 5 onzas, 6 onzas, 12 onzas y 14.75 onzas.

Las 3 maneras más fáciles de maximizar sus beneficios de pescado son:

- Seis latas de 5 onzas de **atún, salmón o combinación de los dos**
- Dos latas de **salmón** de 14.75 onzas
- Ocho latas de **sardinias** de 3.75 onzas



## Alimentos para bebés



**FRUTAS Y VERDURAS PARA BEBÉS**  
(jarras de 4 onzas o 2 paquetes)

¿Cuánto es 128 onzas?



32 jarras

16 paquetes de 2

¿Cuánto es 256 onzas?



64 jarras

32 paquetes de 2

¿Cuánto es 24 onzas?

**CEREAL PARA BEBÉS**  
(recipientes de 8 o 16 onzas)



8 onzas

8 onzas

8 onzas

8 onzas

16 onzas

**CARNES PARA BEBÉS**  
(recipientes de 2.5 onzas)

¿Cuánto es 77.5 onzas?



31 jarras



**Bebés de 9-11 meses de edad:** Puede sustituir la mitad de los frascos de frutas y hortalizas infantiles por frutas y vegetales frescos. Su paquete incluye:

- Fórmula o parto: 4 dólares para frutas y verduras frescas y 64 onzas de frutas y verduras infantiles (16 jarras o 8, 2 paquetes)
- Totalmente amamantado: \$ 8 para frutas y verduras frescas y 128 oz de frutas y verduras infantiles (32 jarras o 16, 2 paquetes)